



Pescados y mariscos

Thermomix



Pescados y mariscos





Estimado lector,

Son múltiples las razones por las que el pescado se ha convertido en uno de los productos básicos de la alimentación de nuestros días: una mayor accesibilidad, sus saludables propiedades nutritivas y la gran variedad de especies disponibles en el mercado son algunas de ellas.

Tradicionalmente el consumo de pescado estaba reservado a las clases más altas. Hasta hace poco tiempo existía una relación entre el poder adquisitivo de las familias y la cantidad de pescado consumida. Hoy en día, sin embargo, los avances tecnológicos han permitido que el pescado sea un producto mucho más accesible a todos los consumidores; el desarrollo de la cadena de frío y la mejora de los medios de transporte, junto a un más completo equipamiento doméstico, gracias a las cámaras frigoríficas, han permitido que el pescado se haya convertido en un alimento de consumo habitual en nuestros hogares.

Según los expertos de la FAO y la OMS los beneficios nutricionales del consumo del pescado se pueden asociar con la prevención de diversas enfermedades. De hecho, las distintas administraciones y organismos recomiendan consumir, como mínimo, dos raciones de pescado a la semana. Es además un producto muy adecuado para mantener una dieta saludable y ligera, recomendable en todas las edades por ser bajo en calorías y por su elevado aporte de proteínas.

Con la denominación genérica de pescado nos referimos a una gran variedad de especies de peces, moluscos y crustáceos que pueden prepararse de múltiples maneras. Hay quienes afirman que se puede comer pescado tres veces al día, durante semanas, sin repetir el mismo plato.

En Vorwerk estamos convencidos de que esto es posible y, para mostrárselo, hemos creado este libro que incorpora más de 100 recetas a través de las cuales usted podrá conocer y experimentar las mejores y más sabrosas posibilidades que Thermomix® le ofrece para disfrutar de manera saludable del pescado y del marisco.

Gracias por su confianza.

Ignacio Fernández-Simal
Director Thermomix® España

INTRODUCCIÓN

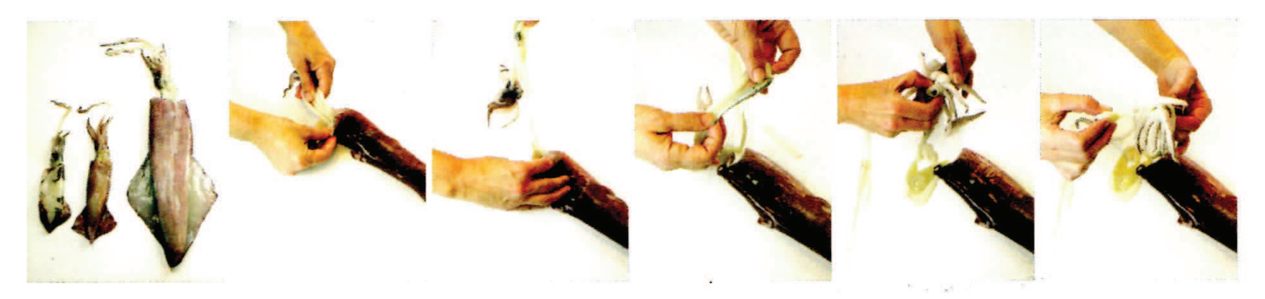
Consejos para adquirir pescados y mariscos frescos.

1. Las agallas del pescado deben ser rojas color sangre y mostrar resistencia a ser abiertas.
2. El pescado debe tener las escamas pegadas a la piel y brillantes, no deben soltarse al solo tacto de los dedos.
3. La piel del pescado fresco tiene un color vivo, sin decoloración. El pescado fresco no presenta ninguna coloración alrededor de la columna vertebral. Con el tiempo se pone cada vez más roja.
4. La carne debe estar firme, que al presionarla con el dedo vuelva al estado original sin que quede la hendidura.
5. Los pescados deben tener el interior con la carne rosada o blanca o de color rojo oscuro vivo en el caso del atún, y no debe haber restos de vísceras ya que provocan contaminación del sabor y descomposición más rápida.
6. Es preferible comprar el pescado que está a la venta con cabeza y que lo despiecen en el momento mismo de la compra.
7. Los ojos del pescado deben ser brillantes y negros y no estar hundidos por el centro, si la cornea es blanquecina y la pupila gris no es recomendable adquirirlo.
8. Los mariscos de concha deben estar abiertos y al tocarlos deben cerrarse.
9. Los cangrejos, langostas, etc.. deben mover sus patas y tener los caparazones intactos.
10. Los mariscos no deben desprender jugo de ningún tipo.
11. El olor es un indicador determinante; el pescado en descomposición tiene un olor semejante al amoníaco; si es fresco, tiene olor "a mar".

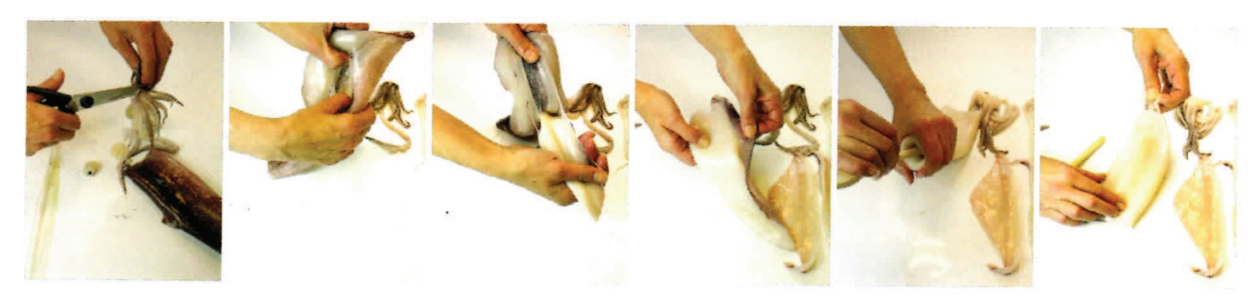
Limpieza de los mariscos

Moluscos bivalvos (mejillones, almejas, chirlas, berberechos, etc.): se limpia su interior de arena teniéndolos 30 minutos en remojo en agua fría salada (con una proporción aproximada de dos cucharadas soperas de sal por litro de agua) y aclarándolos posteriormente con agua fría del grifo. En algunos casos, como ocurre con los mejillones, es necesario limpiar las conchas por fuera raspando con un cuchillo de hoja corta y eliminar las barbas que sobresalen del interior tirando de ellas.

Moluscos cefalópodos (pulpo, calamar): se lavan sin sumergirlos en agua. Para limpiar calamares y chipirones, en primer lugar separe la cabeza con los tentáculos y todo el interior del cuerpo, despegue y tire del esqueleto (o pluma) al mismo tiempo. Retire la vesícula que contiene la tinta con mucho cuidado para que



no se rompa. Retire la boca, que se encuentra entre los tentáculos, y empuje hasta que salga la bola dura, tire de ésta (que arrastrará parte de las tripas). Con una tijera corte la parte de los ojos y la parte que protege la bolsa de tinta. Deseche la boca, ojos y tripas. Si se rompe la bolsa de tinta, hay que lavar todo con abundante agua corriente. Reserve la tinta en un bol. Introduzca la uña del dedo pulgar por debajo de las aletas

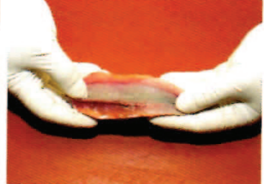
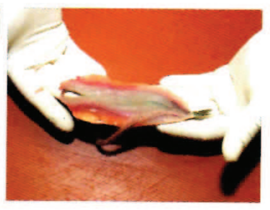


que están unidas al cuerpo y tire de ellas para separarlas de éste totalmente. Retire la telilla coloreada de las aletas, el cuerpo y los tentáculos, no importa si queda algo de telilla. De la vuelta al cuerpo metiendo la punta hacia dentro y empujando con algún utensilio que no sea puntiagudo y retire la telilla del interior. Ya está el calamar listo para guisarse entero o troceado en anillas o trozos más grandes.

Crustáceos (gambas, langostinos, cangrejo de río, nécora, etc.): si se cocinan con cabeza y caparazón solo deben enjuagarse brevemente bajo agua corriente, sin sumergirlos, y dejarse escurrir. Si se van a preparar pelados, se retira en primer lugar la cabeza tirando de ella, a continuación la cola del mismo modo y después se abre el caparazón que cubre el cuerpo por debajo y se va levantando y retirando. Del cuerpo se retira el intestino abriendo un extremo de la parte superior del lomo y tirando de la tira negra interior.

Limpieza y corte del pescado

Los pescados pequeños como boquerones o anchoas se limpian sujetando las agallas exteriores abiertas contra la superficie de trabajo y con la otra mano se agarran las agallas interiores entre el pulgar y el índice y se tira con suavidad. El interior saldrá adherido a esa parte, dejando el pescado listo para ser enjuagado, secado y listo para el consumo.
Los pescados pequeños se pueden abrir en "mariposa". Esta técnica supone retirar la cabeza y tirar de la espina dorsal para separarla de la carne del pescado, se retiran las espinas de las aletas superior e inferior tirando o cortándolas y queda la carne en una pieza, limpia de espinas y plana, lista para ser enjuagada, secada y cocinada. En piezas más grandes se separa la carne de la espina dorsal y de las espinas de las aletas con un cuchillo.

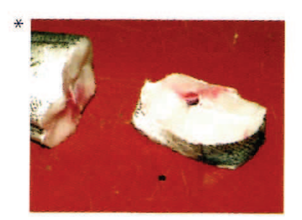
*

Los pescados un poco más grandes se pueden dejar enteros, filetear o cortar en rodajas.
Se recomienda dejar enteros los pescados para hacer a la sal, con escamas y vísceras, sin abrir por el vientre, aunque también es posible cocinarlos eviscerados.
La limpieza de un pescado que se va a cocinar entero en el horno, o al vapor en Varoma, normalmente se hace en la pescadería, pero puede hacerlo también en casa siguiendo unas pautas sencillas.
En primer lugar, disponga de una superficie de trabajo amplia y utilice una tabla grande, cúbrala 3 ó 4 capas de papel de cocina o de periódico sobre el que apoyar el pescado para que no resbale.
A continuación, si todavía tiene las escamas, recorte las aletas con unas tijeras de cocina para evitar pincharse con ellas y lave el pescado bajo el grifo con agua fría, ya que las escamas se retiran más fácilmente de un pescado húmedo. Agarre el pescado firmemente por la parte cercana a la cola, si está muy resbaladizo utilice un paño o papel absorbente para sujetarlo, y pase un cuchillo de hoja ancha desde la cola hacia la cabeza en un ángulo ligeramente inferior al vertical para ir levantando las escamas. Asegúrese de que retira todas las escamas, también las que están cerca de la cabeza y de las aletas. Una vez que haya acabado de retirar las escamas, enjuague el pescado de nuevo y retire la primera capa de papel con las escamas sueltas.
Continúe por retirar las vísceras, abra el pescado por la tripa, cortando desde la cabeza hacia la cola, mejor

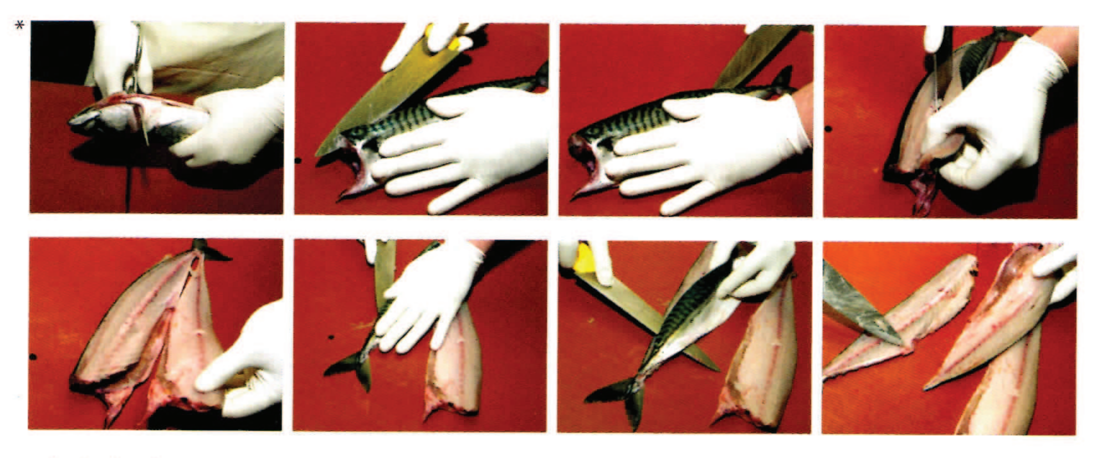
**Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es*

con tijeras pero también puede hacerlo con un cuchillo bien afilado cortando desde dentro hacia fuera, y quite las tripas que se separarán del pescado fácilmente ya que se encuentran todas dentro de un tegumento o saco de membrana. Corte las aletas de la parte inferior del pescado y retírelas.
Si va a quitar la cabeza, corte por encima de las clavículas y parta la espina dorsal con un golpe seco dado sobre la mandíbula del pescado mientras se apoya el cuerpo de éste sobre la tabla y se deja la cabeza sobresaliendo por fuera. Las aletas pectorales, de no haberse retirado previamente, saldrán junto con la cabeza.

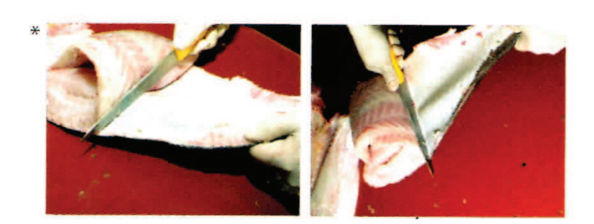
Preparación en rodajas: corte transversalmente empezando por la parte más cercana a la cabeza y en secciones de al menos dos centímetros y medio.

*


Preparación en filetes: para sacar filetes sin piel de una pieza entera no es necesario quitarle las escamas antes. Una vez se hayan retirado las aletas y las vísceras, se pone el pescado entero sobre la superficie de trabajo y se corta primero la cabeza con unas tijeras y luego, con cuchillo, a lo largo de la espina dorsal; después se va separando la carne de los lomos, con la hoja del cuchillo muy inclinada, casi horizontal y apoyada sobre las espinas, se va moviendo el cuchillo en vaivén hasta separar completamente el filete.

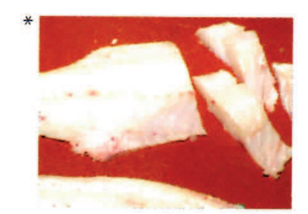
*


Para quitarle la piel, se pone el filete sobre la superficie de trabajo con la piel debajo, se sujeta firmemente por la parte de la cola y se corta, comenzando por el extremo de la cola y hacia el otro extremo, con el cuchillo muy plano y con el mismo movimiento de vaivén y el filo del cuchillo muy pegado a la piel.

*


*Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es

Preparación en supremas: las supremas son secciones transversales del filete por su parte más ancha y gruesa, pueden ser con o sin piel.

*


Preparación de los pescados planos: las explicaciones anteriores no son iguales para los pescados planos (lenguado, rodaballo, gallo).
Con éstos se procede primero a retirar la piel haciendo una incisión en la piel junto a la cabeza, se levanta la piel unos centímetros y, mientras se sujeta la cola con la otra mano, se va tirando de la piel para desprenderla. Se procede igual con ambos lados del pescado, en uno la piel es oscura, en el otro es más clara.

*


Una vez que se ha quitado la piel, se ven dos filetes por lado con la espina dorsal en medio. Corte los filetes a lo largo de la espina dorsal, inserte el cuchillo bajo cada filete y corte separándolo de las espinas desde el centro hacia fuera.

Consejos de conservación e higiene

El pescado y el marisco son productos muy perecederos que necesitan refrigeración para mantenerse en buen estado. El tiempo de duración de la frescura es variable de unas a otras especies pero todas ellas deben conservarse a una temperatura de entre 0ºC y 4ºC desde que se pescan, hasta que se cocinan.
Se estropean antes los pescados pequeños y los de alto contenido graso que los grandes y los magros. Del mismo modo, se conserva mejor y más tiempo una vez eviscerado.

Refrigeración: Conviene envolver el pescado bien o guardarlo en recipientes herméticos cuando lo conservemos en el frigorífico, pues de lo contrario se impregnan los demás alimentos de su olor y se favorece la contaminación bacteriana a otros alimentos. Antes de introducirlo en el frigorífico se debe limpiar, eviscerar

Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es

y lavar; siendo recomendable además quitarle la cabeza y las escamas.
El periodo de conservación del pescado crudo en el frigorífico no debe exceder los dos días.

Congelación: Otro método de conservación óptimo es la congelación, pero tanto ésta como la posterior descongelación deben hacerse siguiendo unas normas básicas:

El pescado debe limpiarse, igual que cuando se conserva refrigerado.

Se congelará cortado o preparado tal y como vaya a cocinarse, preferiblemente en piezas no muy grandes o gruesas para facilitar la descongelación posterior.

Hay que envolverlo bien e indicar la fecha de congelación.

Sólo se puede congelar el pescado fresco en congeladores catalogados con 4 estrellas.

Para mantener sus propiedades y evitar el deterioro de la textura debido a la cristalización se tiene que congelar en el menor tiempo posible, por lo que no conviene poner a congelar mucha cantidad al mismo tiempo y conviene haber bajado la temperatura del congelador previamente por unas dos o tres horas y mantener esa temperatura más baja durante las primeras 12 horas.

Los pescados que se consumen sin haber sido sometidos a cocción (crudos como en el tartare, el sushi y el carpaccio; o en escabeche como los boquerones en vinagre) deben ser congelados a una temperatura de -18ºC durante 72 horas antes de su consumo o de su preparación en escabeche. Con esta medida se evitarán riesgos de intoxicaciones con el parásito Anisakis, el cual soporta la acción antibacteriana del vinagre pero no resiste el tratamiento térmico por calor o por congelación.

Descongelación: Con el fin de mantener las propiedades del pescado, se debe realizar la descongelación dentro del frigorífico y no a temperatura ambiente ni sumergido en agua.

Como ocurre con todos los alimentos, una vez descongelado no debe volver a congelarse.

Otros métodos de conservación: El pescado se conserva también mediante desecado, salazón, ahumado, escabechado y en conserva por esterilización térmica (con calor).

A los pescados desecados se les hace perder todo su contenido en agua de modo que las bacterias no tienen el medio necesario para propagarse y actuar. Si al desecado se le añade además sal, se acorta el tiempo necesario para la deshidratación del alimento.

La salazón es uno de los métodos de conservación de pescado más antiguos que se conocen y se ha utilizado en España desde hace siglos. La sal como conservante del pescado se emplea tanto en la deshidratación de los desecados, como en el ahumado y los escabeches.

El escabeche combina el uso de sal y de vinagre como conservante del alimento y se puede preparar en frío o en caliente. El escabeche en frío, como el de los boquerones en vinagre, requiere refrigeración. El escabeche en caliente que se emplea con el bonito, la trucha y el atún más frecuentemente, se hace por cocción del pescado y después se envasa con los condimentos, aceite, vinagre y sal. Para que se pueda considerar una conserva, el escabeche se tiene que envasar al vacío con esterilización en caliente. Pero un escabeche recién hecho se puede conservar en el frigorífico durante unos días sin dicha esterilización.

Vorwerk España agradece expresamente a Pescaderías Coruñesas la cesión de las fotos de algunas de las preparaciones que aquí se explican, así como las de pescados y mariscos que figuran al comienzo de cada capítulo. Encontrarán información más detallada sobre pescados y mariscos concretos en la web www.pescaderíascorunesas.es en donde se pueden adquirir todos los productos desde cualquier punto de España dentro de la península.

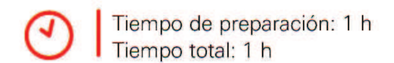


Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es



Recetas básicas

Caldo casero de pescado



INGREDIENTES
(para 1 tarro de 400 g aprox.)

500 g de pescado y marisco fresco y variado (preferiblemente de agua salada: bacalao, lubina, gambas, langostinos)
240 g de sal marina gruesa

1 Limpie el pescado (retire la piel y las espinas) y los mariscos (pélelos) y séquelos a continuación con papel de cocina. Introduzca el pescado y el marisco en el vaso y trocee **1 min/vel 6**.

2 Añada la sal y programe **20 min/100°/vel 1**. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en vez del cubilete. Como mínimo interrumpa cada 5 minutos la cocción y espume el caldo.

3 Retire el cestillo, ponga el cubilete y triture **1 min/vel 9**. Vierta en un tarro y deje enfriar.

Sugerencia: Este caldo añadirá sabor a sus platos de pescado.

Nota: Dependiendo de la cantidad de agua que tenga el pescado puede necesitar de 10 a 15 minutos más de tiempo.

Medida: Utilice 1 cucharadita de caldo casero por cada 500 g de agua para obtener 500 g de caldo de pescado.

Conservación: Cuando el caldo está frío, se conserva fresco en el frigorífico durante varios meses.

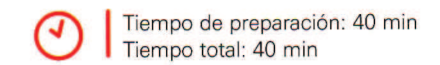
Accesorios útiles: Tarro hermético.

Valores Nutricionales (por 400 g)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
459 kcal / 1920 kJ	0 g	98,8 g	7,12 g



Fumet *de marisco*



INGREDIENTES
(para 1200 g)

500 g de gambas arroceras
100 g de aceite de oliva virgen extra
1200 g de agua

1 Ponga las gambas y el aceite en el vaso. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Agregue el agua y programe **30 min/100°/vel 1**. Cuele y reserve.

Sugerencias:

- Puede conservar el *fumet* durante 2 ó 3 días en el frigorífico. También puede congelarlo en cubitos.
- Si lo prefiere, puede hacer el *fumet* sólo con las cabezas y las cáscaras, y pelar los cuerpos de las gambas para aprovecharlos para una sopa o un sofrito.
- Si desea hacer un *fumet* rápido, ponga en el vaso 500 g de agua, las cabezas y las cáscaras de 250 g de gambas y programe **5 min/100°/vel 4**. Cuele con un colador fino.

Variante: Si quiere concentrar el caldo, póngalo de nuevo en el vaso y programe **30 min/Varoma/vel 1**.

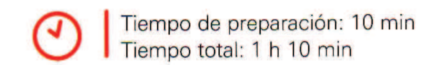
Accesorios útiles: Colador fino.

Valores Nutricionales (por 1200 g)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
908 kcal / 3795 kJ	0 g	1,8 g	100,08 g



Fumet *de pescado*



INGREDIENTES
(para 1000 g)

1 cebolla
6 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de rape (mejor de la cabeza)
200 g de huesos de mero o de pescado de roca
1200 g de agua

1 Ponga la cebolla y el ajo en el vaso. Programe **6 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y los pescados y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Agregue el agua y programe **50 min/100°/vel 1**. Cuele y reserve.

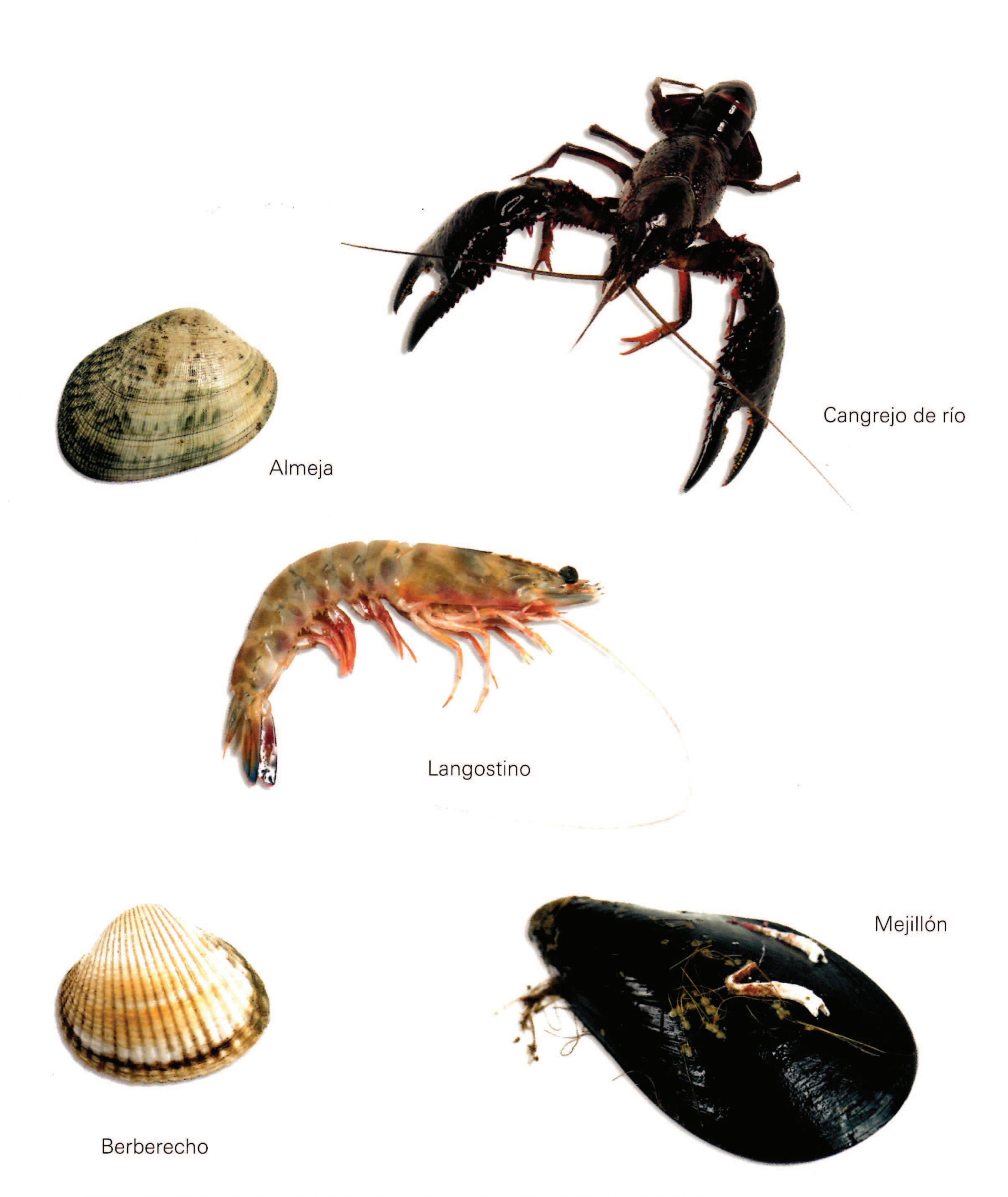
Nota: Puede conservar el *fumet* durante 2 ó 3 días en el frigorífico. También puede congelarlo en cubitos.

Valores Nutricionales (por 1000 g)

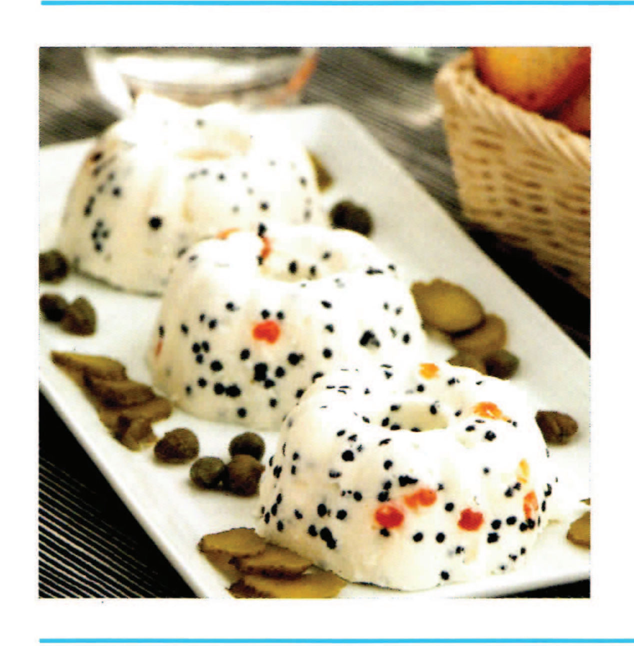
Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
904 kcal / 3779 kJ	0,37 g	0,75 g	99,95 g

Fumet de pescado →





Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es



Aperitivos y Tapas

Aperitivos de mantequilla de anchoa, ajo y perejil



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 32 unidades)

1 diente de ajo
15 g de perejil fresco (sólo las hojas)
1 lata de filetes de anchoa en aceite (30-50 g)
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
8 - 10 rebanadas de pan de molde sin corteza
16 tomates cherry *(100 - 120 g)*

1 Ponga en el vaso el ajo y el perejil y programe **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada las anchoas y la mantequilla y programe **5 seg/vel 5**. Compruebe que la mezcla es homogénea. De no ser así, programe unos segundos más a **vel 7**. Vierta el contenido del vaso en un bol.

Montaje

3 Ponga una capa de la mantequilla de anchoa sobre una rebanada de pan de molde y cubra con otra rebanada. Envuelva en film transparente y reserve en el frigorífico durante al menos 30 minutos. Antes de servir, corte en porciones del tamaño y forma deseados (cuadraditos, triángulos, etc.). Adorne cada porción con medio tomate *cherry*.

Sugerencia: Esta mantequilla de anchoa resulta también ideal como salsa para unos espaguetis.

Variante: Con un rodillo, aplane las rebanadas de pan de una en una. Unte cada rebanada con una capa de mantequilla de anchoa y enrolle la rebanada sin apretar. Envuelva el rulo con film transparente, sin apretarlo, y reserve en el frigorífico durante al menos 30 minutos. Antes de servir, corte cada rulo en rodajitas de 1 cm de grosor. Adorne cada porción con medio tomate *cherry*.

Bebida recomendada: Cerveza.

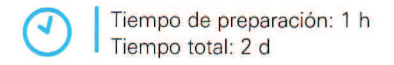
Accesorios útiles: Film transparente, rodillo.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
44 kcal / 186 kJ	3,38 g	0,95 g	3,01 g



Boquerones o aladroques en vinagre



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de boquerones
Sal
300 - 400 g de vinagre
8 dientes de ajo
1 ramillete de perejil fresco (sólo las hojas)
100 g de aceite de oliva virgen extra

1 Retire las cabezas y las tripas de los boquerones. Separe los dos lomos de cada boquerón y quite la espina, la aleta dorsal y la cola. Lave bien los filetes con agua fría hasta que el agua salga limpia. Deje escurrir y espolvoree con sal.

2 Vierta la mitad del vinagre en un recipiente hermético, coloque los filetes de boquerón en capas y cubra con el vinagre restante. Deje reposar durante un mínimo de 24 horas, cambiando 2 ó 3 veces los boquerones de posición para obtener una maceración homogénea.

3 Escurra los boquerones, colóquelos en una bandeja y congele durante un mínimo de 24 horas.

4 Transcurrido este tiempo, saque los boquerones del congelador y póngalos en una fuente para que se descongelen. Mientras tanto, ponga en el vaso los ajos y el perejil y programe **5 seg/vel 5**. Distribuya la picada sobre los boquerones y riegue con aceite de oliva.

5 Sirva como aperitivo.

Sugerencias

- Puede hacer la picada, añadir el aceite y guardar en un tarro hermético en el frigorífico. Utilice 1 ó 2 cucharadas para cada tanda de boquerones que vaya descongelando, en caso de que no quiera consumirlos de una vez.
- Acompañe con patatas fritas a la inglesa o haga banderillas con encurtidos (aceitunas, pepinillos, etc.).

Bebida recomendada: Cerveza.

Accesorios útiles: Recipiente hermético.

Receta facilitada por Toñi Serrano Socoli.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
202 kcal / 843 kJ	1,59 g	26,4 g	9,86 g



Mejillones al vapor de cerveza en escabeche rojo



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo de espera: 1 d
Tiempo total: 1 d

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Mejillones al vapor
1000 g de mejillones frescos
330 g de cerveza

Escabeche
200 g de cebolla cortada en juliana
200 g de aceite de oliva virgen extra (suave, tipo arbequina)
1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 cucharadita de pimentón dulce
4 hojas de laurel secas
Sal
25 g de vinagre de jerez

1. Lave los mejillones con agua templada y límpielos raspando con un cuchillo. Colóquelos en el recipiente Varoma.

2. Vierta la cerveza en el vaso y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Coloque el recipiente Varoma en su posición. Cuando termine, separe los cuerpos de los mejillones y deseche las valvas. Retire los restos de barbas si los tuvieran. Reserve los mejillones en un bol.

3. Con el vaso limpio y seco, ponga la cebolla y el aceite. Programe **9 min/100°/↺/vel** ♪.

4. Agregue la pimienta, el pimentón, el laurel, la sal y el vinagre. Programe **2 min/100°/↺/vel** ♪. Vierta el escabeche sobre los mejillones, remueva y deje enfriar. Guarde en el frigorífico y deje macerar durante 24 horas.

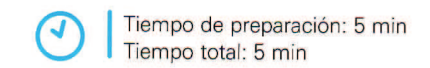
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
101 kcal / 420 kJ	4,23 g	6,62 g	6,31 g

Mejillones al vapor de cerveza en escabeche rojo →



Paté marinero


Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

2 huevos duros
200 g de palitos de surimi o de gambas cocidas y peladas
1 lata de mejillones al natural escurridos (70 g escurridos)
1 lata de berberechos al natural escurridos (90 g escurridos)
5 cucharadas de mayonesa
100 g de nata líquida
1 pellizco de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture **1 min/vel 5** para que quede como una crema. Retire del vaso y reserve.

2 **Coloque la mariposa**, incorpore la mezcla reservada y programe **30 seg/vel 3**.

Sugerencia: Sirva con tostadas, pan de molde o use de relleno para tartaletas, volovanes, etc.

Sugerencia sobre raciones: Si lo prefiere, puede hacer la mitad de la receta. La preparación de la receta es igual, sólo tiene que utilizar la mitad de los ingredientes.

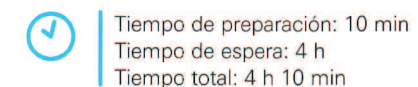
Valores Nutricionales (por 500 g)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
1476 kcal / 6168 kJ	18,16 g	72,53 g	123,64 g

Paté marinero →



Mousse *de caviar*



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 4 h
Tiempo total: 4 h 10 min

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

6 hojas de gelatina grandes (12 g)
Agua fría para hidratar y disolver la gelatina
200 g de nata líquida
200 g de crème fraîche
250 g de mayonesa
1 bote de huevas de mújol
1 bote de huevas de salmón

Decoración
1 huevo duro
Pepinillos en vinagre
Alcaparras

1 Hidrate las hojas de gelatina en un bol cubiertas con agua fría durante 5 minutos. Reserve.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta la nata y la *crème fraîche* y gire el selector a **vel 3-4** hasta que la mezcla esté montada. Retire del vaso a un bol grande y reserve en el frigorífico.

3 Ponga en el vaso alrededor de las cuchillas la gelatina hidratada y escurrida y 50 g de agua. Programe **1 min/80°/vel 1**.

4 Añada la mayonesa y mezcle **10 seg/vel 4**.

5 Vuelque la mayonesa en el cuenco con la mezcla reservada, agregue las huevas y envuelva con la espátula delicadamente de abajo hacia arriba.

6 Vierta en un molde de tipo corona y guarde en el frigorífico hasta que cuaje (si usa un molde de metal, fórrelo primero con film transparente).

7 Desmolde la corona y decore con huevo duro, pepinillos y alcaparras.

Sugerencia: Mantenga en el frigorífico. No se debe congelar.

Sugerencia sobre raciones: También se puede poner a refrigerar en moldes individuales.

Bebida recomendada: Cava.

Accesorios útiles: Molde de corona.

Receta facilitada por Caita Serrano.



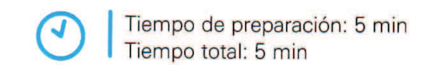
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
295 kcal / 1235 kJ	2,38 g	4,83 g	29,63 g

Mousse de caviar →



Paté de anchoas



INGREDIENTES
(para 450 g)

200 g de jamón york en trozos o lonchas
200 g de queso de bola en trozos
2 latas de filetes de anchoa en aceite (con su aceite)
80 g de pepinillos en vinagre

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture **30 seg/vel progresiva 5-10.**

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y programe **10 seg/vel 4**.

3 Retire del vaso y sirva el paté con tostadas, pan, *crackers* o tartaletas.

Sugerencia: Si lo desea, puede poner el paté en una manga pastelera con boquilla rizada para distribuirlo de forma decorativa.

Receta facilitada por Teresa Ortíz de Villate.

Valores Nutricionales (por 450 g)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
1225 kcal / 5119 kJ	2,79 g	122,37 g	88,44 g



Huevas aliñadas



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de agua
400 g huevas de merluza
100 g de tomate maduro en trozos
100 g de cebolla en trozos
50 g de pimiento rojo
50 g de pimiento verde
1 cucharada de vinagre
35 g de aceite de oliva virgen extra
Sal

1 Vierta el agua en el vaso, envuelva las huevas en film transparente, colóquelas en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **35 min/Varoma/vel 2**.

2 Retire el recipiente Varoma, deseche el agua del vaso y deje enfriar las huevas.

3 Cuando las huevas estén frías, quíteles la piel, córtelas en rodajas y colóquelas en una fuente. Ponga en el vaso el tomate, la cebolla, los pimientos, el vinagre, el aceite y la sal y programe **2 seg/vel 5**.

4 Vierta el aliño sobre las huevas y mantenga en el frigorífico hasta el momento de servir.

Accesorios útiles: Film transparente.

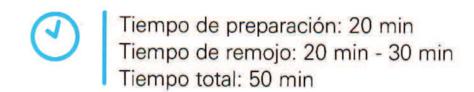
Receta facilitada por Gema Alba.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
143 kcal / 599 kJ	4,15 g	9,17 g	9,94 g



Almejas en gelée


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de remojo: 20 min - 30 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 24 unidades)

24 almejas bien lavadas (medianas o grandes)
2 trozos de alga kombu *(opcional)*
500 g de agua
50 g de cebolla
½ diente de ajo
20 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de vino blanco seco
1 pellizco de sal
2 hojas de gelatina grandes (o 4 pequeñas)
1 ramillete de perejil picado (sólo las hojas)
1 cucharada de piel de lima rallada (sólo la parte verde)
Pimienta negra molida

1 Ponga las almejas en un bol con agua y sal para que suelten la arena. Deje en remojo durante 20-30 minutos.

2 Pasado este tiempo, aclare las almejas con abundante agua y póngalas en el cestillo junto con las algas. Vierta el agua en el vaso, introduzca el cestillo y programe **10 min/Varoma/vel 4**. Con la muesca de la espátula retire el cestillo y vuelque las almejas en un bol. Reserve el agua de cocción. Abra las valvas y retire los cuerpos de las almejas, cortando el músculo de unión con un cuchillo.

3 Sin lavar el vaso, ponga dentro la cebolla, el ajo y el aceite. Programe **3 seg/vel 5**.

4 A continuación, sofría **6 min/Varoma/vel 1**.

5 Mientras tanto, ponga la gelatina en un bol con agua fría durante 5 minutos para hidratarla.

6 Añada el vino, 200 g del agua de cocción de las almejas y la sal. Programe **4 min/Varoma/vel 1**, y cuando queden 30 segundos para terminar el tiempo programado, añada por el bocal la gelatina bien escurrida y el perejil.

7 Coloque los cuerpos de las almejas en cucharillas y vierta sobre ellos la salsa. Deje enfriar en el frigorífico. Sirva las cucharillas espolvoreadas con la piel de lima y la pimienta molida.

Bebida recomendada: Servir con cava.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
12 kcal / 48 kJ	0,21 g	0,61 g	0,91 g



Chupitos de emulsión de escalivada con cocochas de bacalao confitadas

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Cocochas confitadas
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
1 guindilla
6 cocochas de bacalao desaladas

Escalivada
100 g de cebolla en trozos
100 g de berenjena en trozos
100 g de pimiento rojo en trozos
½ tomate maduro
70 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
600 g de agua

1 Ponga en el vaso el aceite, los ajos y la guindilla y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

2 Mientras tanto, moje un trozo de papel de hornear y forre el cestillo con cuidado de no agujerear el papel. Introduzca las cocochas desaladas. Vierta el contenido del vaso sobre las cocochas y reserve.

3 Introduzca la cebolla, la berenjena, el pimiento, el tomate, el aceite y la sal en una bolsa de asar. Ciérrela y colóquela dentro del recipiente Varoma.

4 Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo. Coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire el recipiente Varoma, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deseche el agua del vaso.

6 Ponga en el vaso las verduras de la bolsa y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

7 Retire las cocochas a un bol con un poco del aceite, retire los ajos y la guindilla y vierta el resto del aceite en una jarra.

8 Seleccione la **vel 5** y vierta el aceite de la jarra sobre la tapa sin quitar el cubilete (unos 30 segundos aproximadamente).

9 Ponga un poco de emulsión de escalivada en un vaso de chupito y coloque media cococha encima.

Sugerencia: También puede servir la emulsión sobre tostadas y colocar encima la cococha.

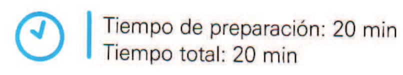
Accesorios útiles: Bolsa de asar, papel de hornear, 6 vasos de chupito.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
509 kcal / 2131 kJ	28,7 g	28,6 g	30,5 g



Cucharilla japonesa de langostinos al azafrán



INGREDIENTES
(para 16 unidades)

70 g de chalotas
1 ramita de perejil
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de maicena
25 g de vino blanco
16 langostinos medianos (aprox. 500 g), sólo los cuerpos y con el extremo de la cola sin pelar
½ cubito de concentrado de caldo de pescado
Unas hebras de azafrán
25 g de brandy

1 Ponga en el vaso las chalotas y el perejil y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y programe **8 min/90°/vel** ⟲.

3 Disuelva la cucharadita de maicena en la mitad del vino y reserve.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada los langostinos, el caldo desmenuzado y las hebras de azafrán. Programe **5 min/90°/vel 1**. Pasado un minuto, añada por el bocal el *brandy* y la mitad restante del vino, y cuando falte un minuto para acabar el tiempo programado, añada por el bocal la maicena disuelta en vino reservada en el paso 3.

Sugerencia: Este plato es perfecto para presentar en cucharillas francesas o japonesas (de cóctel), con una cola de langostino por cucharilla.

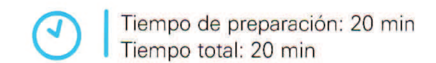
Accesorios útiles: Cucharillas japonesas.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
61 kcal / 257 kJ	0,75 g	6,99 g	3,38 g



Gambas al ajillo


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

70 g de aceite de oliva virgen extra
4 - 5 dientes de ajo
1 - 2 trozos de guindilla
350 - 400 g de gambas peladas
½ cucharadita de sal
El zumo de ½ limón (opcional)

1 Ponga el aceite y los ajos en el vaso y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.

2 Añada la guindilla y programe **10 min/Varoma/vel** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

3 Incorpore las gambas, espolvoréelas con la sal y programe **3 min/Varoma/vel** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación. En los últimos segundos añada el limón por el bocal. Retire del vaso y sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si utiliza gambas congeladas, descongélelas previamente, escúrralas muy bien y séquelas con papel de cocina. El exceso de agua desmerece el resultado de este plato.

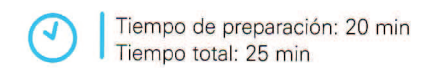
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
102 kcal / 427 kJ	0,44 g	11,34 g	6,13 g

Gambas al ajillo →



Berberechos al cava



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1000 g de berberechos
100 g de cebolla
1 ramillete de perejil (sólo las hojas)
100 g de mantequilla
1 pellizco de pimienta blanca molida
Sal
200 g de cava seco

1 Cubra los berberechos con agua fría y una pizca de sal y déjelos en remojo durante 15 minutos para que se limpien bien.

2 Ponga en el vaso la cebolla y el perejil y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Incorpore la mantequilla en trozos y programe **8 min/Varoma/vel 2**.

4 Añada la pimienta, una pizca de sal y el cava y programe **5 min/Varoma/vel 2**.

5 Aclare los berberechos con abundante agua fría y colóquelos en el recipiente Varoma. Retire el cubilete, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **5 min/Varoma/vel 2**.

6 Sirva los berberechos en una fuente y vierta la salsa por encima.

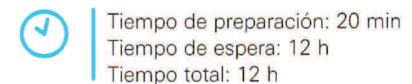
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
358 kcal / 1498 kJ	2,7 g	28 g	23 g

Berberechos al cava →



Cazón en adobo



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 12 h
Tiempo total: 12 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de garbanzos secos
150 g de harina
900 - 1000 g de cazón limpio, sin piel y en tacos
3 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de sal
150 g de vinagre
100 g de agua
1 hoja de laurel
Aceite para freír

1 Ponga los garbanzos en el vaso y programe **30 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada la harina y programe **10 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

3 Ponga el cazón en una fuente honda y reserve.

4 Ponga en el vaso el ajo, el orégano, el pimentón, el comino y la sal y triture **5 seg/vel 7**.

5 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añada el vinagre, el agua y el laurel y programe **10 seg/vel 2**. Vierta el adobo sobre el cazón y deje macerar de un día para otro.

6 Escurra el pescado, páselo por la harina reservada y fría en abundante aceite caliente. Escurra sobre papel absorbente y sirva.

Accesorios útiles: Sartén para freír, papel de cocina.



Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
277 kcal / 1158 kJ	31,1 g	21,14 g	7,49 g

Cazón en adobo →



Cangrejos de río en salsa

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

4 dientes de ajo
100 g de cebolla
1 ramita de perejil (sólo las hojas)
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de harina
2 hojas de laurel secas
1 guindilla
1 pellizco de romero
400 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de sal
24 cangrejos de río (700 g) limpios
50 g de vino blanco seco
200 g de agua

1 Ponga en el vaso los ajos, la cebolla, el perejil, el aceite y la harina y programe **4 seg/vel 5**.

2 A continuación, sofría **6 min/Varoma/vel** .

3 Incorpore el laurel, la guindilla, el romero, el tomate triturado y la sal y programe **10 min/Varoma/vel** .

4 Agregue los cangrejos, el vino y el agua y programe **15 min/100°/ /vel** .

5 Vierta en una fuente de barro y caliente justo antes de servir.

Sugerencia: Si los cangrejos no estuviesen limpios, proceda de la siguiente manera: de las 3 partes que tiene la cola, quite la del medio tirando de ella para arrastrar las tripas. Lávelos con abundante agua fría.

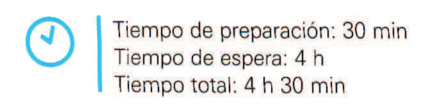
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
204 kcal / 852 kJ	8,22 g	13,31 g	13,07 g

Cangrejos de río en salsa →



Croquetas de pescado con hierbabuena



INGREDIENTES
(para 40 unidades, según tamaño)

200 g de agua
½ cucharadita de sal
2 filetes de pescado (150 g)
50 g de aceite de oliva
100 g de margarina
40 g de cebolla
210 g de harina
700 g de leche
1 pastilla de caldo de pescado
1 pellizco de sal
1 ramita de perejil picado (sólo las hojas)
2 - 3 ramitas de hierbabuena fresca picada (sólo las hojas)
1 diente de ajo picado
2 - 3 huevos batidos para empanar
Pan rallado para empanar
Aceite de oliva para freír

1 Ponga el agua y la sal en el vaso, introduzca el cestillo con el pescado y programe **10 min/100°/vel 2**. Retire del vaso y reserve el pescado por un lado y el agua de cocción por otro.

2 Sin lavar el vaso, ponga el aceite, la margarina y la cebolla. Programe **3 min/100°/vel 5**.

3 Añada la harina y programe **2 min/100°/vel 2**.

4 Incorpore la leche, 100 g del agua de cocción reservada, la pastilla de caldo, la sal, el perejil y la hierbabuena. Programe **10 seg/vel 8**, y a continuación **7 min/Varoma/vel 4**.

5 Añada el pescado desmenuzado y el diente de ajo picado y programe **15 seg/vel 4.** Deje reposar la masa dentro del vaso durante unos minutos.

6 Por último, vierta la masa en una manga pastelera colocada en el cestillo, o en una bandeja humedecida previamente (para que no se pegue la masa) y déjela enfriar. Una vez fría, forme las croquetas, páselas por huevo y pan rallado y fríalas en aceite bien caliente.

Sugerencias

- Ponga unas gotitas de aceite de oliva en el huevo batido.
- Fría las croquetas en un cazo hondo y no muy grande, totalmente cubiertas de aceite y de 5 en 5 para evitar que se abran.

Accesorios útiles: Sartén para freír, manga pastelera.

Receta facilitada por Delfina Delgado Romero.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
73 kcal / 305 kJ	5,38 g	2,05 g	4,82 g

Croquetas de pescado con hierbabuena →





Cangrejo de mar



Coquina

Rape

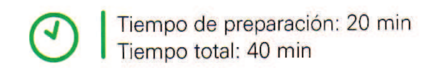
Gamba

Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es



Sopas y cremas

Caldillo de pintarrojas



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de almendras
1 rebanada de pan
5 dientes de ajo
2 - 3 granos de pimienta negra
3 clavos de olor
½ cucharadita de comino molido (opcional)
1 guindilla
4 - 5 hebras de azafrán
1000 g de agua
200 g de tomate maduro
50 g de pimiento verde
150 g de cebolla
50 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de pintarroja en trozos o rodajas
Sal
1 hoja de laurel
Zumo de limón

1 Fría en una sartén las almendras, el pan y los ajos. A continuación, póngalo en el vaso junto con la pimienta, el clavo, el comino, la guindilla, el azafrán y 200 g de agua. Programe **1 min/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, introduzca los tomates, el pimiento, la cebolla y el aceite. Trocee **5 seg/vel 4**.

3 A continuación, sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

4 Triture **45 seg/vel progresiva 5-10**.

5 Agregue el agua restante y la sal, introduzca el cestillo con la pintarroja y el laurel y programe **15 min/100°/vel 3**.

6 Retire el cestillo, incorpore la mezcla reservada al vaso y programe **5 min/100°/vel 3**. En los últimos segundos, añada un chorro de zumo de limón.

7 Ponga 2 ó 3 trozos de pintarroja en cada plato, vierta encima el caldo y sirva.

Sugerencia: Si quiere que el caldo quede más líquido, ponga 200 g más de agua.

Variante: Si no encuentra pintarroja, puede utilizar cazón.

Receta facilitada por Mª Carmen Jiménez Cuenca.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
212 kcal / 888 kJ	6,8 g	15,83 g	13,52 g

Caldillo de pintarrojas →



Crema de mejillones al curry con cebolleta fresca

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de agua
1000 g de mejillones limpios
3 cebolletas en mitades (150 g aprox.)
50 g de aceite de oliva virgen extra
25 g de mantequilla
50 g de harina
1 cucharadita de curry en polvo
600 g de caldo de pescado (casero o de brik*)*
Sal
Pimienta

1 Vierta el agua en el vaso. Ponga los mejillones en el recipiente Varoma, colóquelo en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Retire el recipiente Varoma. Cuele el agua del vaso y resérvela.

3 Sin lavar el vaso, ponga las cebolletas y trocee **3 seg/vel 5**.

4 Con la espátula, baje el ingrediente hacia el fondo del vaso, añada el aceite y sofría **15 min/100°/vel 1**.

5 Incorpore la mantequilla, la harina, el *curry*, el caldo de pescado y el caldo reservado de cocer los mejillones. Programe **9 min/100°/vel 3**.

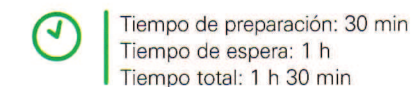
6 Con unas tijeras, corte los mejillones en trozos pequeños. Cuando acabe el tiempo programado, añádalos al vaso junto con la sal y la pimienta. Mezcle **15 seg/vel 2** y sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
185 kcal / 773 kJ	9,36 g	7,29 g	13,14 g



Sopa de coquinas



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de coquinas
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
4 tomates maduros (aprox. 500 g) en cuartos
1000 - 1200 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 - 2 ramitas de hierbabuena fresca

1 Ponga las coquinas a remojo en agua salada durante un mínimo de una hora para que suelten la arena. Transcurrido este tiempo, frote unas contra otras y aclárelas bien bajo el chorro de agua fría. Reserve.

2 Ponga el ajo y el aceite en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 2**.

3 Incorpore el tomate y programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire el cubilete y ponga el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique.

4 Añada 200 g de agua, la sal y la pimienta y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

5 Incorpore el resto del agua, introduzca el cestillo con las coquinas dentro y programe **10 min/Varoma/vel 2**.

6 Retire el cestillo con las coquinas y viértalas en una sopera, añada el caldo y la hierbabuena para que tome sabor. Sirva inmediatamente.

Variante: También se puede hacer con almeja pequeña (chirlas).

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
105 kcal / 438 kJ	3,38 g	3,2 g	8,73 g

Sopa de coquinas con chirlas →



Crema de rape con almejas

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de remojo: 30 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de almejas

Caldo
½ cabeza de rape troceada
500 g de cola de rape
1600 g de agua
150 g de puerro (sólo la parte blanca)
1 tallo de apio
360 g de patata
6 granos de pimienta negra
100 g de vino blanco
1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel seca

Crema
200 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
40 g de aceite de oliva virgen extra
1500 g de caldo
2 yemas de huevo
1 cucharadita de sal

1 Lave las almejas con abundante agua fría o templada y póngalas 30 minutos en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena.

2 Ponga todos los ingredientes del caldo en una olla. Cuando comience a hervir, téngalo 15 minutos más y reserve.

3 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite. Trocee **4 seg/vel 4**, y a continuación sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada la patata, el puerro y el apio del caldo reservado. Cuele el caldo y reserve el pescado por separado. Vierta la mitad del caldo en el vaso y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

5 Añada el resto del caldo, ponga las almejas bien aclaradas en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **25 min/Varoma/vel 1**.

6 Terminado el tiempo programado, retire con cuidado el recipiente Varoma. Añada al vaso las yemas y la sal y espere unos minutos a que baje la temperatura. Mientras tanto, saque las almejas de las conchas y reserve. Trocee el rape y reserve.

7 Triture **30 seg/vel progresiva 5-10**. Sirva inmediatamente, colocando en el centro del plato dos cucharadas de rape troceado y encima las almejas.

Sugerencia: Espolvoree con perejil o cilantro picado antes de servir.

Accesorios útiles: Olla grande.

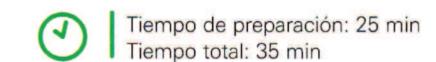
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
164 kcal / 687 kJ	13,25 g	7,21 g	9,15 g

Crema de rape con almejas →



Crema de cangrejo



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de cebolla en cuartos
50 g de puerro en rodajas (sólo la parte blanca)
50 g de zanahoria en rodajas
50 g de mantequilla
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de harina
100 g de tomate triturado
½ cucharadita de sal
500 g de cangrejos pequeños
50 g de brandy
500 g de caldo de pescado

1 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro, la zanahoria, la mantequilla y el aceite. Programe **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 A continuación, sofría **6 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la harina alrededor de las cuchillas y programe **2 min/Varoma/vel 1**.

4 Agregue el tomate, la sal y los cangrejos y programe **7 min/Varoma/vel 1**, y cuando falten 3 minutos para finalizar el tiempo programado, añada el *brandy* por el bocal. Si desea decorar con algún cangrejo entero, retírelo del vaso en este momento antes de triturar.

5 Agregue el caldo y triture **15 seg/vel 5**.

6 A continuación, programe **7 min/100°/vel 3**. Cuele la crema con la ayuda de un colador chino y sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si desea la crema más líquida, viértala de nuevo en el vaso, añada un poco más de caldo y programe **2 min/100°/vel 1**.

Accesorios útiles: Colador chino.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
204 kcal / 854 kJ	5,5 g	9,5 g	13,6 g



Crema fría de bacalao



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 2 h- 3 h
Tiempo total: 3 h 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Caldo
1 cebolla
1 puerro en 2 ó 3 trozos (sólo la parte blanca)
1 - 2 ramitas de perejil fresco
1500 g de agua

Sopa
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de patatas troceadas
1 ramita de perejil fresco (sólo las hojas)
1 - 2 ramitas de tomillo fresco (sólo las hojas)
1 cucharadita de sal
300 g de bacalao en salazón remojado y desalado

Para servir
1 tomate maduro cortado en daditos
1 trozo de pimiento rojo cortado en daditos
1 trozo de pimiento verde cortado en daditos
Hojas de perejil fresco para decorar

1 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro, el perejil y el agua. Programe **30 min/100°/vel 1**. Cuele el caldo y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el ajo y trocee **3 seg/vel 5**.

3 Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso. Añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada las patatas, el perejil, el tomillo, la sal, el caldo reservado y el bacalao (reserve un trozo y colóquelo en el recipiente Varoma). Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**.

5 Retire el recipiente Varoma y triture el contenido del vaso **1 min/vel progresiva 5-10**. Compruebe que la crema ha quedado fina. De no ser así, programe unos segundos más a **vel 10**. Deje enfriar.

6 Desmenuce el bacalao, limpio de piel y espinas, y mézclelo en un cuenco con los dados de tomate y pimiento. Sirva la crema y ponga en el centro del plato una cucharada de la mezcla de bacalao y verduras. Decore con unas hojas de perejil.

Sugerencia: También puede servir esta crema templada o caliente.

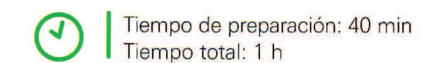
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
227 kcal / 948 kJ	16,97 g	19,2 g	9,13 g

Crema fría de bacalao →



Sopa de berberechos



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de berberechos
700 g de agua
100 g de gambas medianas
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
2 tomates maduros o 200 g de tomate triturado en conserva
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
2 pastillas de caldo de pescado
5 - 6 hebras de azafrán o colorante alimentario
1 pellizco de pimienta negra molida
1 pellizco de pimienta de cayena molida
1 hoja de laurel
1 cucharada de perejil fresco picado

1. Ponga los berberechos en un bol con agua y sal durante 30 minutos para que suelten la arena.
2. Vierta en el vaso 500 g de agua y las cabezas y las cáscaras de las gambas (reserve los cuerpos). Programe **4 min/100°/vel 4**. Cuele y reserve. Lave muy bien el vaso y la tapa.
3. Vierta en el vaso el pimiento rojo, el pimiento verde, la cebolla, el ajo y el tomate y trocee **3 seg/vel 5**.
4. Añada el aceite y sofría **10 min/100°/vel 5**.
5. Incorpore la pulpa de pimiento choricero y el resto del agua y triture **20 seg/vel 7**.
6. Añada la pastilla de caldo, el azafrán, la cayena, la pimienta y el *fumet* reservado. Aclare muy bien los berberechos y póngalos en el cestillo junto con la hoja de laurel. Introduzca el cestillo dentro del vaso y programe **12 min/100°/vel 4**.
7. Retire el cestillo del vaso, añada los cuerpos de las gambas y el perejil y deje reposar unos minutos. Vierta la sopa en una sopera, añada los berberechos, mezcle y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
122 kcal / 510 kJ	3,99 g	6,36 g	8,97 g



Sopa de almejas de Nueva Inglaterra (New England Clam Chowder)

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de remojo: 1 h
Tiempo total: 2 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de almejas lavadas y escurridas
150 g de cebolla cortada en cuartos
650 g de agua
20 g de mantequilla
150 g de beicon ahumado en dados
2 - 3 tallos de apio en rodajas finas
1 puerro en rodajas finas
1 hoja de laurel
2 ramas de tomillo fresco (sólo las hojas)
2 patatas cortadas en dados de 1x1 cm (400 g aprox.)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de maicena
200 g de leche
200 g de nata líquida ligera (18% materia grasa)
2 pellizcos de pimienta recién molida
Crackers *para acompañar*

1. Ponga las almejas en un bol, cúbralas con agua fría y añada 1 ó 2 cucharadas de sal. Manténgalas en remojo durante 1 hora para que suelten la arena. Escúrralas en el cestillo y enjuague con agua templada.
2. Ponga la cebolla en el vaso y programe **6 seg/vel 4**. Retire a un bol y reserve.
3. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con las almejas. Programe **13 min/100°/vel 4**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Cuele el líquido del vaso a través de un colador fino cubierto con un filtro de algodón o papel de cocina y resérvelo. Saque los cuerpos de las almejas de sus conchas y resérvelos cubiertos con un poco del líquido de cocción. Tire las conchas y las almejas que no se hayan abierto.
4. Con el vaso limpio y seco, ponga la mantequilla y el beicon y programe **6 min/Varoma/vel 1**.
5. **Coloque la mariposa** en las cuchillas e incorpore la cebolla reservada, el apio y el puerro. Programe **6 min/Varoma/vel 1**.
6. Añada el laurel, las hojas de tomillo, las patatas, la sal y el caldo reservado (sin las almejas). Programe **15 min/100°/vel 1**.
7. Incorpore la maicena disuelta en un poco de leche y el resto de la leche. Programe **5 min/100°/vel 1**.
8. Añada la nata líquida y programe **1 min/100°/vel 1**.
9. **Retire la mariposa.** Añada las almejas y la pimienta y remueva con la espátula. Sirva inmediatamente acompañado de *crackers*.

Accesorios útiles: Colador fino, filtro de algodón o papel de cocina.

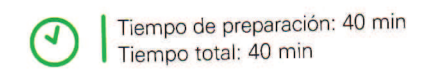
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
271 kcal / 1134 kJ	16,1 g	11,57 g	17,83 g

Sopa de Almejas de Nueva Inglaterra →



Sopa de gambas



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de gambas arroceras
1000 g de agua
100 g de cebolla
50 g de pimiento verde
2 dientes de ajo
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
50 g de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de perejil fresco picado
1 pellizco de sal
Pimienta
60 g de fideos

1 Pele las gambas, reserve los cuerpos y ponga las cáscaras y las cabezas con 500 g de agua en el vaso. Programe **5 min/100°/vel 4**. Cuele y reserve este *fumet*. Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga la cebolla, el pimiento y los ajos en el vaso y trocee **4 seg/vel 4.**

3 Añada el tomate y programe **10 seg/vel progresiva 5-10**.

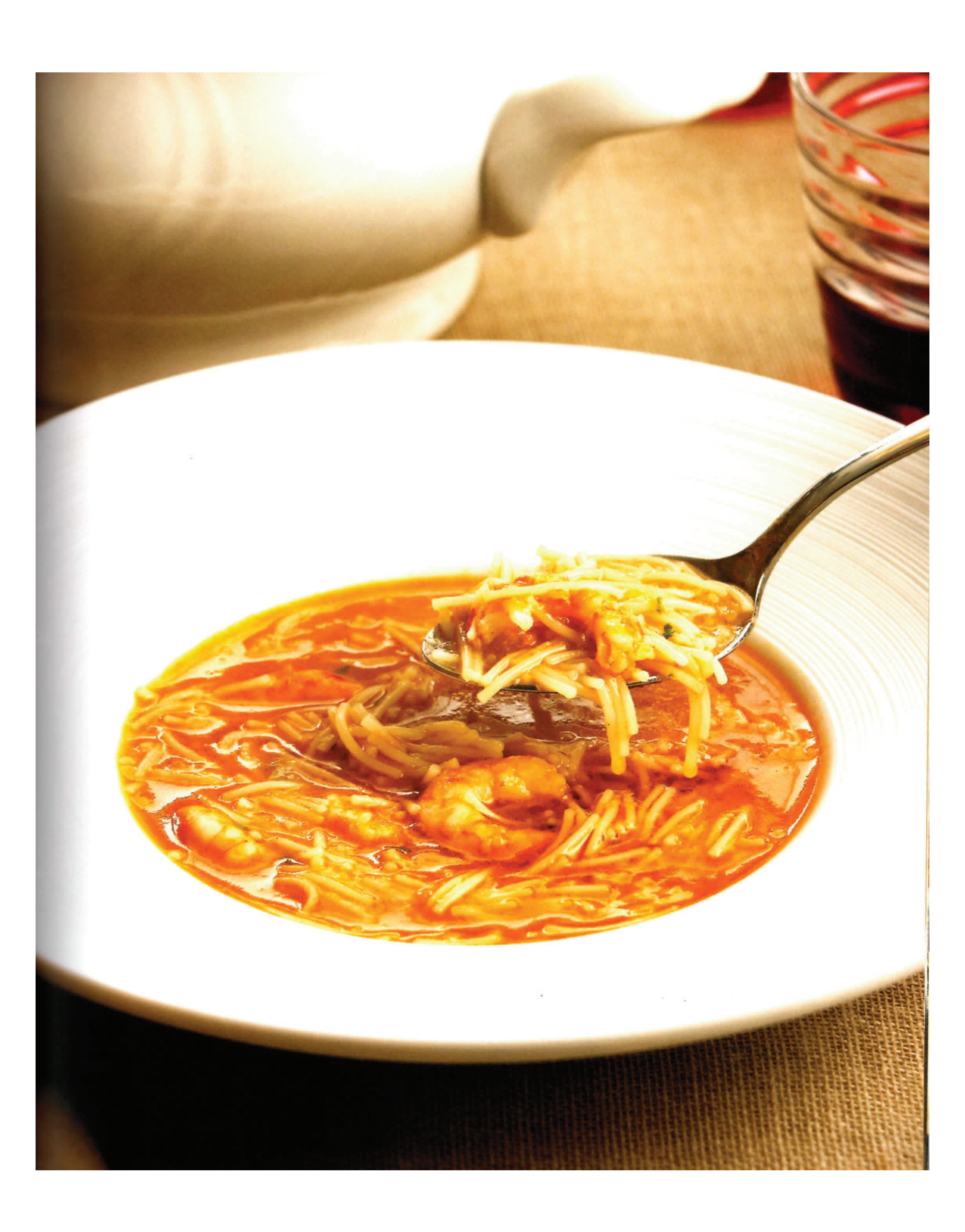
4 Incorpore el aceite y los cominos y sofría **7 min/100°/vel 1**.

5 Agregue el *fumet* reservado, el agua restante, el perejil, la sal y la pimienta. Programe **7 min/100°/vel 1**, y en lugar del cubilete ponga el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique.

6 Añada los fideos y programe **3 min/100°/vel 1**. Incorpore los cuerpos de las gambas por el bocal y deje reposar. Vierta en una sopera y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
209 kcal / 900 kJ	14,07 g	9,42 g	13,49 g



Sopa de ibérico con moluscos y crustáceos



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 4 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de puerro cortado en rodajas (sólo la parte blanca)
80 g de zanahoria cortada en trozos
50 g de cebolla
80 g de patata cortada en trozos
500 g de huesos de jamón ibérico
1000 - 1200 g de agua
150 g de tomate cortado en láminas
150 g de calabacín cortado en láminas
150 g de berenjena cortada en láminas
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
Sal
500 g de mejillones limpios
2 colas de bogavante

1 Ponga en el vaso el puerro, la zanahoria, la cebolla y la patata y trocee **4 seg/vel 4**.

2 Introduzca el cestillo con los huesos de jamón ibérico, cubra con agua y programe **60 min/100°/vel 1**.

3 Ponga en el recipiente Varoma el tomate, el calabacín y la berenjena. Sitúelo en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma y mezcle las verduras en un bol con aceite y sal. Reserve para rellenar el bombón de molusco.

4 Ponga los mejillones en el recipiente Varoma, colóquelo en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma, quite las conchas a los mejillones y reserve.

5 Ponga las colas de bogavante en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **10 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con los huesos. Cuele el caldo y déjelo enfriar. Una vez frío, quítele la grasa formada en la superficie. Reserve.

6 Corte los mejillones en láminas finas. Forre con las láminas de mejillón solapándolas, 6 moldes de silicona de media esfera. Rellene con las verduras reservadas, cierre el bombón con las láminas de mejillón y reserve.

7 Ponga en un plato sopero dos medallones de bogavante y encima el bombón de molusco. Sirva con la sopa de ibérico.

Receta facilitada por el Chef Mario Sandoval.

Accesorios útiles: 6 moldes de silicona de media esfera.

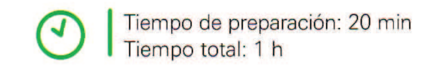
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
131 kcal / 546 kJ	6,26 g	16,22 g	4,53 g

Sopa de ibérico con moluscos y crustáceos →



Sopa de rape



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

250 g de cola de rape con piel, en trozos
1 hoja de laurel
30 g de puerro
30 g de tomate natural triturado
1 ramita de perejil
1000 g de agua
50 g de almendras crudas sin piel
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de pan cortado en dados
1 pellizco de pimentón dulce
5 - 6 hebras de azafrán o colorante alimentario
1 - 2 cucharaditas de sal
Pimienta molida
1 huevo duro picado para decorar
Pan frito para decorar

1 Introduzca en el vaso el rape, el laurel, el puerro, el tomate, el perejil y el agua. Retire el cubilete, ponga el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique y programe **30 min/100°/vel 1**.

2 Cuele por el cestillo y reserve el caldo aparte. Deje templar el rape y retire la piel, cartílagos y espinas. Desmenuce la carne y reserve. Lave y seque el vaso.

3 Ponga en el vaso las almendras, el ajo y el aceite y programe **5 min/100°/vel 2**.

4 Añada el pan y programe **3 min/Varoma/vel 3**.

5 Añada el pimentón, el azafrán, la sal, la pimienta y la mitad del caldo reservado. Triture **1 min/vel 6** y después **10 seg/vel 9**.

6 Incorpore el caldo restante y el pescado reservado y programe **5 min/100°/vel 1**.

7 Sirva la sopa y decore con huevo duro picado y dados de pan frito.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadir unos langostinos pelados junto con el pescado.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
225 kcal / 940 kJ	11,36 g	11,63 g	14,76 g

Sopa de rape →



Sopa de pescado



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de reposo: 5 min
Tiempo total: 1 h 15 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

***Fumet* de gambas**
200 g de gambas
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de brandy
350 g de agua

Sopa
300 g de almejas
1 cucharada de sal
2 puerros en rodajas
300 g de cebolla en cuartos
70 g de aceite de oliva virgen extra
3 tomates maduros de rama cortados en cuartos
500 g de caldo de pescado
200 - 250 g de merluza, cola de rape u otro pescado blanco en trozos

Fumet de gambas

1 Separe las cabezas y las cáscaras de las gambas. Ponga el aceite en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

2 Incorpore las cabezas y las cáscaras de las gambas y programe **5 min/Varoma/vel 4**.

3 Agregue el *brandy* por el bocal y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

4 Añada el agua y programe **5 min/100°/vel 4**. Cuele a través de un colador de malla fino y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

Sopa

5 Ponga las almejas en un bol, cúbralas con agua templada y añada la sal. Reserve.

6 Ponga en el vaso los puerros, la cebolla y el aceite y programe **5 seg/vel 5.**

7 A continuación, sofría **15 min/100°/vel 1**.

8 Incorpore los tomates y programe **10 min/100°/vel 1**.

9 Agregue el *fumet* de gambas y 100 g de caldo de pescado y triture **2 min/vel progresiva 5-10**.

10 Añada los trozos de merluza y el resto del caldo. Aclare las almejas, colóquelas en el recipiente Varoma, sitúelo en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 2**.

11 Retire el recipiente Varoma, incorpore por el bocal los cuerpos de las gambas y las almejas y deje reposar unos minutos. Vierta en una sopera y sirva.

Accesorios útiles: Colador fino.

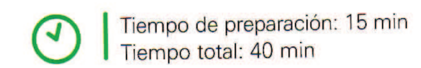
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
281 kcal / 1173 kJ	9,11 g	12,93 g	21,35 g

Sopa de pescado →



Sopa de trucha



INGREDIENTES
(para 5 raciones)

3 dientes de ajo
1 ramita de perejil fresco (sólo las hojas)
2 cucharaditas de pimentón dulce
40 g de aceite de oliva
1000 g de caldo de pescado
400 g de trucha fresca limpia, en dos trozos (400g aprox.)
75 g de pan duro de hogaza cortado en láminas

1. Ponga en el vaso el ajo, el perejil, el pimentón y el aceite. Programe **10 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

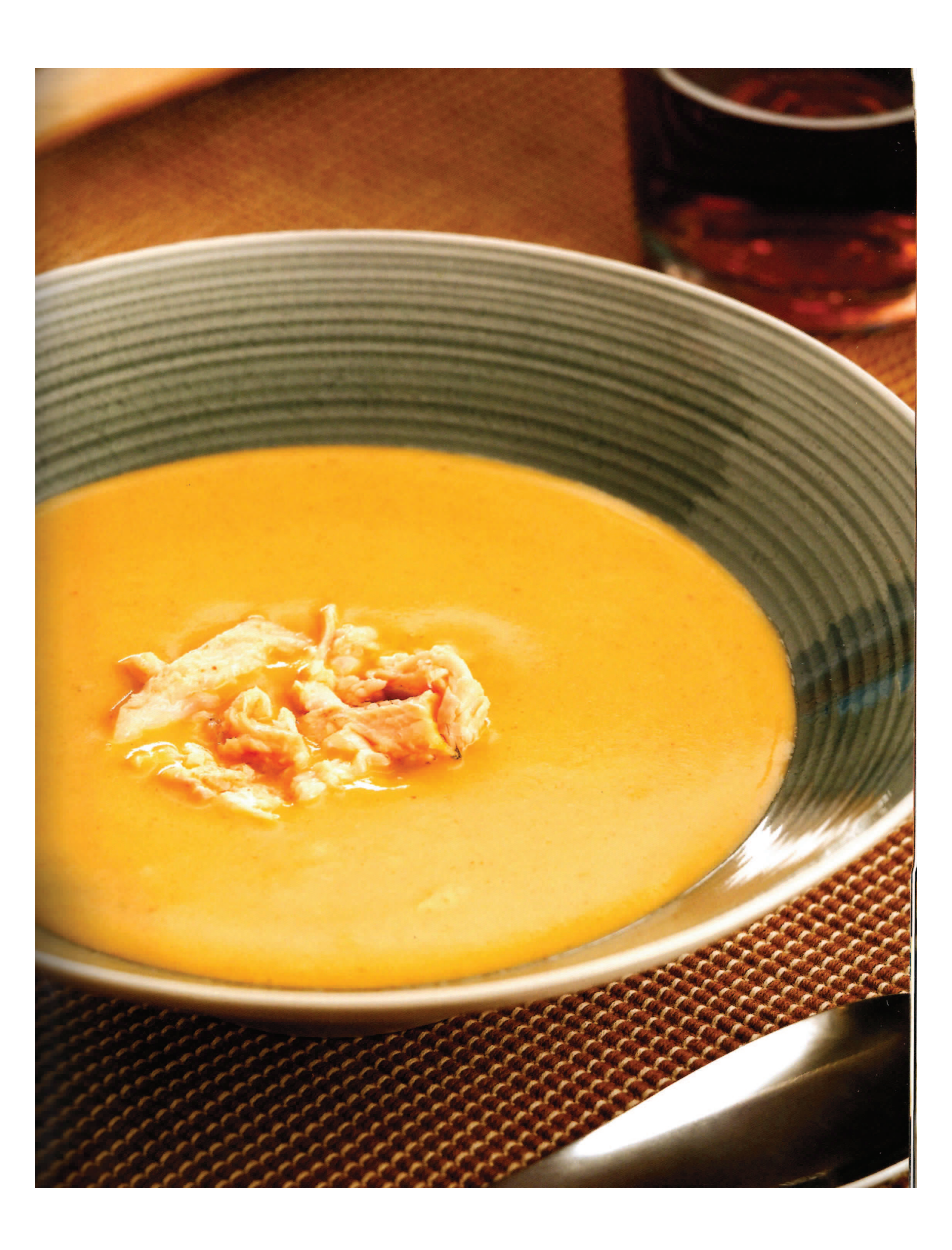
2. Añada el caldo, coloque el cestillo con la trucha dentro y programe **25 min/Varoma/vel 3**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Reserve la trucha.

3. Añada el pan, espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

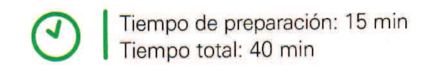
4. Limpie la trucha de espinas y de piel, desmenúcela y añádala a la sopa. Sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
207 kcal / 866 kJ	7 g	16 g	12 g



Sopas de sardinas al estilo de Andalucía



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

120 g de pimiento verde en trozos
120 g de pimiento rojo en trozos
150 g de cebolla en cuartos
1 - 2 dientes de ajo (opcional)
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
50 g de aceite de oliva virgen extra
750 g de agua
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal
1 pellizco de comino molido (opcional)
½ cucharadita de pimentón picante o dulce (opcional) o 10 hebras de azafrán
500 g de sardinas en filetes (sin cabeza ni espinas)
6 rebanadas de pan duro candeal (del día anterior)
6 ramitas de hierbabuena

1 Ponga en el vaso los pimientos, la cebolla y los ajos. Trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Incorpore el tomate triturado y el aceite. Programe **1 min/100°/vel ↺**.

3 Añada el agua y triture **20 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Agregue el laurel, la sal, los cominos y el pimentón. Programe **15 min/Varoma/vel 1**.

5 Mientras tanto, espolvoree los filetes de sardina con sal y engráselos con aceite o envuélvalos en film transparente. Colóquelos en el recipiente y la bandeja Varoma.

6 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

7 Reparta las rebanadas de pan en los platos, vierta la sopa y sirva encima las sardinas. Decore con las ramitas de hierbabuena.

Receta facilitada por Anselma Gil Cristóbal.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
319 kcal / 1335 kJ	17 g	17 g	20 g

Sopas de sardinas al estilo de Andalucía →



Crema de ahumados con sombrero de hojaldre



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

30 g de mantequilla
30 g de aceite de oliva
3 puerros en rodajas (sólo la parte blanca)
2 zanahorias grandes y en rodajas
1 diente de ajo
6 setas frescas (por ej. setas de cardo)
600 g de fumet *de pescado*
1 pastilla de caldo de pescado
1 pellizco de pimienta de cayena molida
200 g de nata ligera
100 g de salmón ahumado cortado en 4 trozos
1 paquete de masa de hojaldre extendida
1 huevo batido para pintar el hojaldre

1 Vierta en el vaso la mantequilla, el aceite, los puerros, las zanahorias, el ajo y las setas. Trocee **4 seg/vel 4**.

2 A continuación, sofría **8 min/100°/vel 2**.

3 Agregue el *fumet*, la pastilla de caldo y la cayena y programe **12 min/100°/vel 1**.

4 **Precaliente el horno a 200°**.

5 Incorpore la nata y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

6 Añada el salmón y programe **6 seg/vel 4** (tiene que quedar troceado). Vierta en 6 boles refractarios y deje templar.

7 Corte 6 discos de hojaldre un poco más grandes que el diámetro del bol. Pincele con huevo batido el borde exterior del bol y pegue el disco de hojaldre encima. Pinte la superficie con huevo e introduzca en el horno aproximadamente 20 minutos hasta que el hojaldre esté dorado y se haya abombado.

Accesorios útiles: 6 boles refractarios, pincel de cocina.





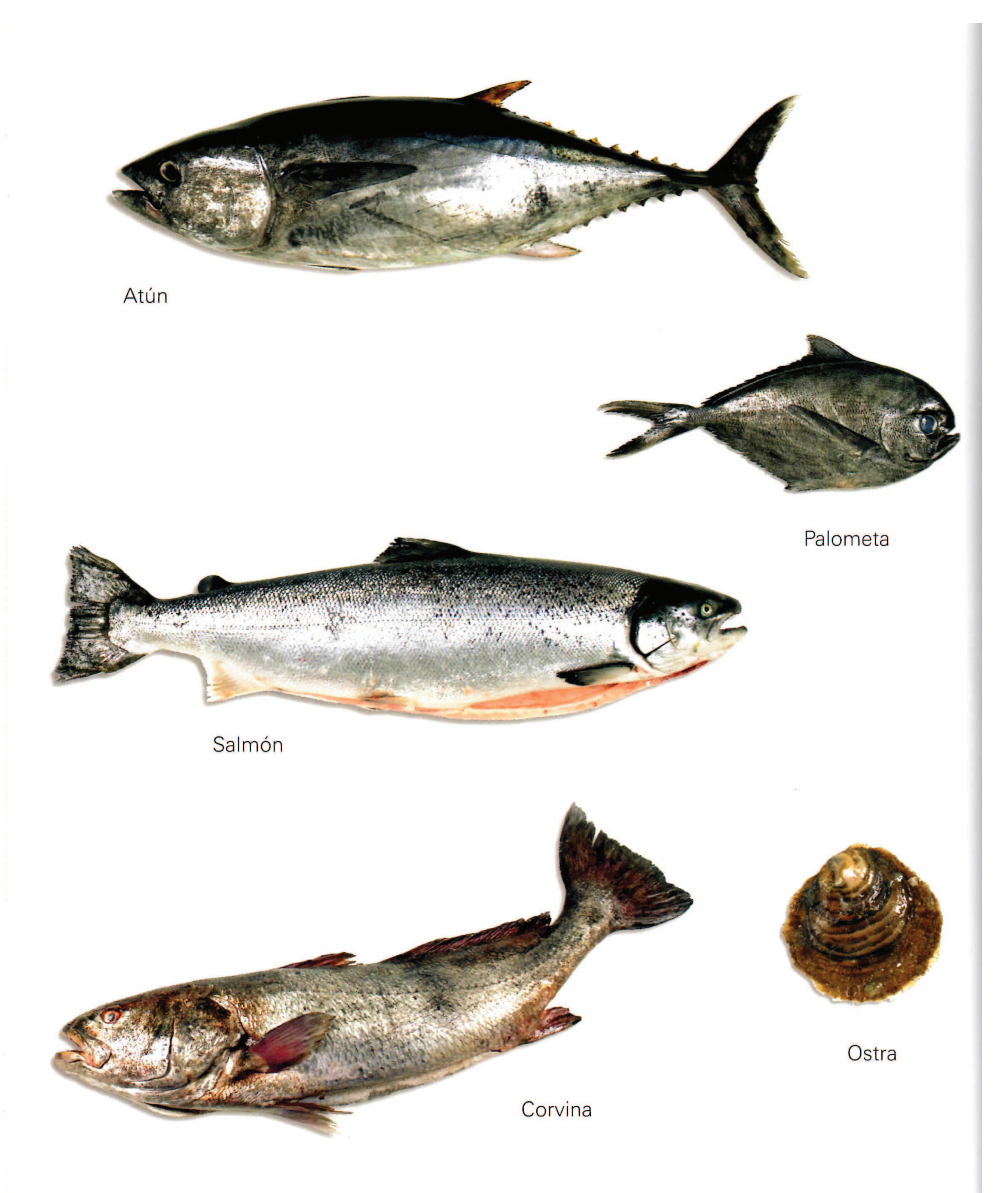


Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
391 kcal / 1635 kJ	19,71 g	8,29 g	31 g

Crema de ahumados con sombrero de hojaldre →



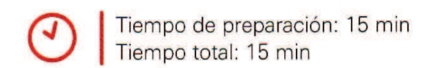


Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es



Entrantes

Camarones al vapor



INGREDIENTES
(para 2 raciones)

4 cucharadas soperas de sal gorda
300 g de agua
1 hoja de laurel
500 g de camarones
Hielo para enfriar el marisco

1 Ponga en el vaso 3 cucharadas de sal gorda y programe **10 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada el agua y la hoja de laurel y programe **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Ponga en el recipiente Varoma los camarones y espolvoree con una cucharada de sal gorda. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

4 Cuando termine el tiempo programado, enfríe dentro de un bol con abundante hielo.

Nota: El marisco debe estar a temperatura ambiente para estos tiempos de cocción y puede variar según el tamaño de las piezas.

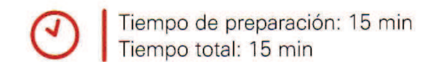
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
139 kcal / 582 kJ	4,8 g	30,4 g	1,8 g

Camarones al vapor →



Percebes cocidos



INGREDIENTES
(para 2 raciones)

4 cucharadas soperas de sal gorda
1500 g de agua
2 hojas de laurel (opcional)
500 g de percebes

1 Ponga la sal gorda en el vaso y programe **10 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada el agua y el laurel y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Introduzca el cestillo con los percebes y programe **4 min/100°/vel 1**.

4 Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo, vierta los percebes en una fuente y cúbralos con un paño para que conserven el calor. Sirva inmediatamente.

Nota: El marisco debe estar a temperatura ambiente para estos tiempos de cocción y puede variar según el tamaño de las piezas.

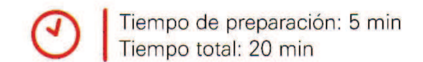
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
25 kcal / 105 kJ	0 g	5,9 g	0,15 g

Percebes cocidos →



Nécoras y cigalas al vapor



INGREDIENTES
(para 3 nécoras y 3 cigalas)

3 cucharadas soperas de sal gorda (y un poco más para espolvorear las cigalas)
300 g de agua
1 hoja de laurel
3 nécoras (aprox. 200 g c/u)
3 cigalas (aprox. 150 g c/u)
Hielo para enfriar el marisco

1 Ponga en el vaso la sal gorda y programe **10 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada el agua y la hoja de laurel y programe **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Ponga las nécoras en el recipiente Varoma, y en la bandeja las cigalas espolvoreadas con sal gorda. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

4 Cuando termine el tiempo programado, enfríe dentro de un bol con abundante hielo.

Nota: El marisco debe estar a temperatura ambiente para estos tiempos de cocción y puede variar según el tamaño de las piezas.

Valores Nutricionales (por nécora)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
109 kcal / 456 kJ	0 g	17,1 g	4,5 g

Valores Nutricionales (por cigala)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
31 kcal / 130 kJ	0 g	7 g	0,3 g

Cigalas al vapor →



Atún marinado en hojaldre con tomate y albahaca

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 10 min - 12 min
Tiempo total: 13 h
Tiempo de espera: 12 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Atún marinado
500 - 600 g de atún fresco (preferentemente solomillo)
2 cucharadas de salsa de soja
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 - 3 ramitas de tomillo seco
2 - 3 dientes de ajo laminados
1 - 2 hojas de laurel secas
8 - 10 granos de pimienta blanca
1 cucharadita de sal

Planchas de hojaldre
2 láminas de hojaldre (250 g cada una)

Sofrito de tomate
6 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1000 g de tomate maduro sin piel ni pepitas en trozos grandes
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
Albahaca fresca (algunas hojas para decorar el plato)

1 Unte el atún con la salsa de soja e introdúzcalo en una bolsa de asar, junto con el aceite, el tomillo, los ajos, el laurel y los granos de pimienta. Cierre la bolsa y deje macerar durante unas horas (preferentemente de un día para otro). Mueva la bolsa de vez en cuando para que se macere de manera uniforme.

2 Transcurrido este tiempo, coloque la bolsa con el atún en el recipiente Varoma y reserve.

3 **Precaliente el horno a 200°**.

4 Pinche con un tenedor la masa de hojaldre y hornéela de 10 a 12 minutos, sin dejar que se dore mucho. Deje enfriar.

5 Ponga en el vaso los dientes de ajo y programe **3 seg/vel 5**.

6 Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso, añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

7 Incorpore el tomate, el azúcar y la sal y programe **20 min/100°/vel 1**. Coloque el cestillo en lugar del cubilete para favorecer la evaporación.

8 A continuación, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma y vierta el sofrito de tomate en un bol.

9 Con cuidado, retire el atún de la bolsa y colóquelo en una tabla. Con un cuchillo bien afilado, corte lonchas de atún muy finas.

10 Con un aro de Ø12cm aprox., corte 6 círculos de hojaldre.

11 Coloque un disco de hojaldre en un plato y distribuya por encima 2 ó 3 cucharadas del sofrito. Disponga encima las lonchas de bonito y decore con las hojas de albahaca. Sirva templado.

Variante: Si desea que el pescado esté más hecho, puede gratinar los hojaldres con el atún durante unos minutos, vertiendo por encima parte del aceite de la marinada.

Accesorios útiles: Bandeja de horno y papel de hornear, aro de emplatar, cortapastas de 12-14 cm, bolsa de asar.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
496 kcal / 2075 kJ	185,53 g	25,49 g	29,83 g

Atún marinado en hojaldre con tomate y albahaca →



Hojaldres de vigilia



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

1 caballa pequeña (400-500 g aprox.) sin vísceras y salpimentada
1 ramillete de hierbas aromáticas (tomillo, romero, laurel, etc.)
1 chorrito de zumo de limón
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
2 huevos envueltos en film transparente
500 g de agua
150 g de cebolla en trozos
100 g de pimiento rojo
30 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de salsa de tomate o tomate frito
½ cucharadita de sal
2 - 3 láminas de hojaldre extendido
1 huevo batido
1 cucharada de semillas de sésamo negro
1 cucharada de azúcar glas

1 Ponga la caballa en una bolsa de asar junto con las hierbas aromáticas, el zumo de limón y el aceite. Cierre la bolsa y colóquela en el recipiente Varoma junto con los huevos. Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel 1**.

2 Retire el recipiente Varoma y reserve. Deseche el agua del vaso y ponga la cebolla y el pimiento. Trocee **2 seg/vel 5**.

3 Añada el aceite y sofría **10 min/100°/vel 1**.

4 Incorpore la salsa de tomate y la sal y programe **1 min/100°/vel 2**.

5 **Precaliente el horno a 200°.**

6 Saque la caballa de la bolsa de asar, límpiela de piel y espinas y póngala troceada en el vaso junto con el líquido de la bolsa. Añada los huevos pelados y troceados y programe **4 seg/vel 3**. Vierta el contenido del vaso en un bol y deje templar.

7 Corte círculos de hojaldre de Ø12-14 cm. Coloque en el centro una cucharada de relleno, humedezca el borde de la mitad del círculo de hojaldre y ciérrelo como si fuera un saquito. Pincélelo con el huevo batido, espolvoree con las semillas de sésamo y coloque en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Repita la operación hasta acabar con el relleno y el hojaldre.

8 Introduzca la bandeja en el horno durante 15-20 minutos aproximadamente hasta que los hojaldres estén dorados. Retire del horno, espolvoree con azúcar glas a través de un colador de malla fina e introduzca nuevamente en el horno, situando la bandeja en la parte alta para que tomen brillo y color.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadir un pepinillo en vinagre en cada hojaldre.

Variantes: Puede reemplazar la caballa por atún o utilizar pescado en conserva. Con este relleno puede rellenar también volovanes o tartaletas.

Accesorios útiles: Bandeja de horno y papel de hornear, bolsa de asar, aro de emplatar, cortapastas de 12-14 cm, colador fino.

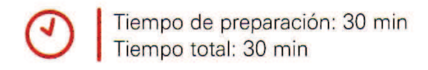
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
238 kcal / 995 kJ	13,53 g	10,97 g	15,4 g

Hojaldres de vigilia →



Ensalada templada de chopitos


Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de chopitos frescos
2 dientes de ajo
4 ramas de perejil (sólo las hojas)
80 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
½ guindilla
2 cucharadas de zumo de limón
1 paquete de ensalada mezclum

1 Lave y seque los chopitos enteros (sin quitarles ni las pieles ni las tripas) y reserve.

2 Ponga en el vaso los ajos y el perejil y programe **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada el aceite y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Coloque la mariposa en las cuchillas y añada los chopitos, la sal y la guindilla. Programe **10 min/Varoma/⟲/vel** ⟂. Cuando queden 15 segundos y sin parar el Thermomix, vierta el zumo de limón por el bocal.

5 Disponga las lechugas en una fuente y vuelque encima los chopitos. Sirva inmediatamente.

Variante: Si en vez de chopitos utiliza chipirones, córtelos en rodajas pequeñas.

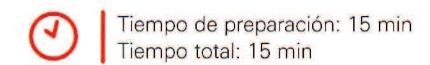
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
283 kcal / 1182 kJ	3,18 g	18,51 g	21,71 g

Ensalada templada de chopitos →



Salpicón de marisco



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de palitos de mar
100 g de gambas cocidas o de langostinos cocidos
250 g de rape cocido y sin espinas
100 g de pimiento rojo en trozos
100 g de pimiento verde en trozos
200 g de cebolla en cuartos
2 huevos duros (opcional)
100 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de vinagre
1 cucharadita de sal

1 Vierta en el vaso los palitos y las gambas y trocee **3 seg/vel 4**. Vuelque en un cuenco y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el rape en trozos grandes y trocee **2 seg/vel 4**. Reserve con las gambas y los palitos.

3 Sin lavar el vaso, ponga los pimientos, la cebolla, los huevos duros, el aceite, el vinagre y la sal. Programe **3 seg/vel 4**.

4 Vierta la vinagreta sobre el pescado troceado, mezcle bien y deje reposar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
267 kcal / 1117 kJ	5,18 g	17,28 g	19,56 g

Salpicón de marisco →



Rape alangostado en salpicón con vinagreta de cítricos

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

15 g de pimentón dulce
20 g de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de sal
700 g de lomos de rape
250 g de zumo de naranja
El zumo de 1/2 limón
La piel de 1 naranja (sin nada de parte blanca) cortada en juliana
La piel de 1 limón (sin nada de parte blanca) cortada en juliana
50 g de cebolla en cuartos
150 g de aceite de oliva virgen extra (suave)
½ cucharadita de sal
300 g de lechugas variadas
12 langostinos cocidos y pelados
100 g de pulpo cocido (aprox. 1 tentáculo pequeño) cortado en rodajas
1 rodaja de piña natural en trozos
50 g de almendras laminadas y tostadas

1 Mezcle en un cuenco el pimentón con el aceite y la sal. Reserve.

2 Limpie los lomos quitándoles la piel y la espina. Si son muy gruesos, tendrá que cortarlos longitudinalmente para obtener unos lomos de unos 4 cm de ancho.

3 Ate los lomos con hilo de cocina, pasando primero el hilo a lo largo del lomo y después a lo ancho, dejando un dedo de separación entre vuelta y vuelta. Se trata de simular la forma de la cola de una langosta. Pinte los lomos con la mezcla de aceite y pimentón, ayudándose con un pincel de cocina. Introdúzcalos verticalmente en el cestillo y reserve.

4 Ponga en el vaso los zumos y las pieles de limón y naranja, introduzca el cestillo y programe **14 min/Varoma/vel 1**. Retire el cestillo y deje enfriar el rape. Corte y retire el hilo de cada lomo y córtelos en rodajas.

5 Para reducir el líquido del vaso, programe **5 min/Varoma/vel** ⟲ sin poner el cubilete. Retire a un bol y deje enfriar.

6 Para hacer la vinagreta, ponga en el vaso la cebolla, el aceite, 50 g del líquido de cocción reservado y la sal. Programe **4 seg/vel 4**.

7 Coloque en una ensaladera la mezcla de lechugas, los trozos de piña, los langostinos, el pulpo, el rape en rodajas y las almendras.

8 Riegue con la vinagreta justo antes de servir.

Accesorios útiles: Pincel de cocina, hilo de cocina.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
473 kcal / 1975 kJ	10,96 g	38,79 g	30,16 g



Pastel de marisco



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 8 h
Tiempo total: 8 h 15 min

INGREDIENTES
(para 20 raciones)

300 g de gambas cocidas o de langostinos cocidos
250 g de palitos de cangrejo
3 latas de atún en aceite (de 80g aprox.)
300 g de mayonesa
9 rebanadas de pan de molde sin corteza

1 Ponga en el vaso las gambas peladas (reserve algunas enteras para decorar) y los palitos de cangrejo. **Trocee 6 seg/⟲/vel 4**.

2 Añada el atún (con su aceite), 150 g de mayonesa y vuelva a programar **10 seg/⟲/vel 4**.

3 Cubra con film transparente un recipiente rectangular de aprox. 20x15 cm. Vuelque sobre el fondo la mayonesa restante, ponga encima una capa de pan de molde y vierta la mitad del contenido del vaso. Coloque otra capa de pan, el resto del relleno y, por último, otra capa de pan. Tape el recipiente y reserve en el frigorífico como mínimo 8 horas (mejor de un día para otro).

4 Desmolde el pastel sobre una bandeja, decore con las gambas y sirva.

Sugerencia: Sirva el pastel con ensalada de lechugas variadas y tomates *cherry*.

Accesorios útiles: Recipiente rectangular de 20x15 cm.

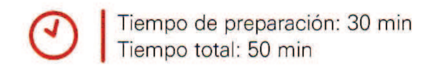
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
175 kcal / 732 kJ	6,1 g	7,69 g	13,34 g

Pastel de marisco →



Conchas de marisco gratinadas



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de queso emmental en trozos
250 g de agua
150 g de gambas crudas (separadas las cabezas y las cáscaras de los cuerpos)
400 - 500 g de mejillones
150 g de filetes de merluza u otro pescado blanco, sin piel ni espinas
30 g de cebolla
2 dientes de ajo
1 - 2 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
25 g de aceite de oliva virgen extra
25 g de mantequilla
65 g de harina
350 g de leche entera
100 g de fumet *de gambas*
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta molida
1 pellizco de nuez moscada molida

1 Ponga el queso en el vaso y rállelo **20 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta el agua, las cabezas y las cáscaras de las gambas. Ponga los mejillones en el recipiente Varoma y el pescado en la bandeja Varoma y sitúelo en su posición. Programe **15 min/Varoma/vel 4**.

3 Retire el recipiente Varoma, reserve el pescado y quite las valvas a los mejillones. Cuele el *fumet* del vaso y resérvelo. Deseche las cabezas y las cáscaras de gambas.

4 Lave muy bien el vaso y la tapa y ponga la cebolla, el ajo y el perejil. Trocee **4 seg/vel 5**.

5 Añada la mantequilla y el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 3**.

6 Incorpore la harina y rehogue **3 min/100°/vel 2**.

7 Añada la leche, el *fumet*, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Programe **10 seg/vel 7**.

8 A continuación, programe **5 min/100°/vel 4**. En el último minuto añada las gambas troceadas por el bocal.

9 Incorpore al vaso los mejillones cortados con una tijera y el pescado desmenuzado. Mezcle con la espátula.

10 Vierta la mezcla sobre las conchas, espolvoree con el queso y gratine durante unos minutos hasta que estén doradas.

Variante: Puede utilizar tartaletas en lugar de conchas.

Receta facilitada por Ana Belén Gómez Sevilla.

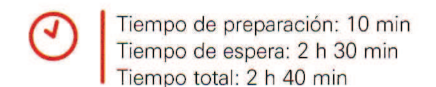
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
261 kcal / 1092 kJ	11,95 g	17,41 g	15,98 g

Conchas de marisco gratinadas →



Ceviche de corvina


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 2 h 30 min
Tiempo total: 2 h 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

400 - 500 g de corvina en filetes, sin espinas y espolvoreados con sal
El zumo de 3 limas
1 cebolla roja en cuartos
100 g de pimiento amarillo en trozos
100 g de pimiento rojo en trozos
5 - 6 ramitas de cilantro fresco (sólo las hojas)
1 chorrito de aceite de girasol
1 trozo pequeño de guindilla fresca verde o roja cortada en aritos
1 pellizco de sal

1 Corte el pescado en dados pequeños y colóquelo en un bol de cristal. Vierta encima el zumo de lima (reserve 2 cucharadas) y remueva con la espátula. Cubra el bol con film transparente y deje reposar en el frigorífico durante un mínimo de 2 horas.

2 Transcurrido este tiempo, escurra el pescado y póngalo en una fuente.

3 Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento amarillo, el pimiento rojo, el cilantro y la sal y programe **2 seg/vel 5**.

4 Vierta el contenido del vaso sobre el pescado, añada el zumo de lima reservado, el aceite, la guindilla y la sal. Remueva con la espátula y deje reposar tapado dentro del frigorífico durante 30 minutos antes de servir.

Sugerencia: Para consumir pescado crudo, utilice únicamente pescado fresco que haya estado congelado a -18° al menos durante 12 horas.

Variante: Puede reemplazar la corvina por lubina, dorada o pez espada y añadirle gambas troceadas. Si no encuentra guindilla fresca, puede añadir unas gotas de Tabasco.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
161 kcal / 674 kJ	4,97 g	23,93 g	5,07 g

Ceviche de corvina →



Salmón en escabeche con caramelo de aceituna



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 3 d para macerar el salmón
Tiempo total: 3 d 30 min

Ingredientes (para 20 tostas)

Salmón en escabeche
4 ramitas de romero fresco
2 hojas de laurel secas
3 - 4 granos de pimienta negra
2 ramitas de tomillo fresco
120 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de sal gorda
2 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
1 clavo
240 g de vinagre de manzana
1 cucharadita de pimentón dulce
400 g de lomo de salmón fresco sin piel ni espinas (en tacos)

Caramelo de aceitunas negras
20 g de azúcar moreno
20 g de glucosa líquida
100 g de aceituna negra deshuesada
50 g de agua

Para servir
Pan tostado, tartaletas o volovanes

Salmón en escabeche

1 Ponga en el vaso el romero, el laurel, la pimienta y el tomillo. Programe **3 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada el aceite, la sal, el perejil y el clavo y programe **5 min/80°/vel 1**.

3 Incorpore el vinagre y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

4 Agregue el pimentón y mezcle **20 seg/vel 1**.

5 Añada el salmón y programe **1 min/⟲/vel** ✧ sin programar temperatura. Deje reposar en el vaso durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, vierta el salmón con el escabeche en un recipiente hermético y deje macerar en un lugar oscuro y seco durante 3 días.

Caramelo de aceitunas negras

6 Ponga en el vaso el azúcar y la glucosa y programe **2 min/100°/vel 1**.

7 Añada las aceitunas y programe **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

8 Incorpore el agua y programe **5 min/100°/vel 2**.

9 Sirva el salmón en lascas sobre tostadas con el caramelo de aceitunas.

Variante: Puede reemplazar la glucosa por azúcar invertido o miel. Si utiliza miel, no le añada los 20 g de azúcar moreno y tenga en cuenta que cambiará un poco el sabor del caramelo.

Accesorios útiles: Recipiente hermético.

Receta facilitada por Liliana Álvarez Fresno.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
84 kcal / 351 kJ	5,68 g	4,62 g	4,71 g

Salmón en escabeche con caramelo de aceituna →



Terrinas de salmón y champiñones

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 6 h
Tiempo total: 6 h 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Terrinas
140 g de chalotas
45 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de champiñones laminados y salpimentados
100 g de vino blanco seco
6 semillas de cilantro
150 g de caviar rojo
200 g de *crème fraîche*
6 lonchas de salmón ahumado (grandes)

Salsa
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de salsa de soja
1 pellizco de chile en polvo
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta

Para servir
Berros o canónigos
12 rabanitos cortados en rodajas finas

1 Ponga las chalotas en el vaso y programe **3 seg/vel 5**.

2 Añada el aceite y los champiñones y sofría **6 min/Varoma/↺/vel** 🥄

3 Incorpore el vino y las semillas de cilantro y programe **5 min/100°/↺/vel** 🥄.

4 Vierta el contenido del vaso en el cestillo colocado sobre un bol, para reservar el líquido de cocción.

5 En otro bol, mezcle los champiñones, la *crème fraîche* y el caviar rojo

6 Forre 6 moldes de flan con las lonchas de salmón y rellene con la mezcla de champiñones. Deje reposar en el frigorífico un mínimo de 6 horas.

7 Ponga en el vaso el líquido de cocción, el aceite, la salsa de soja, el chile, la sal y la pimienta. Mezcle **30 seg/vel 6**.

8 Desmolde las terrinas y sirva con los berros y los rabanitos y rocíe con la salsa.

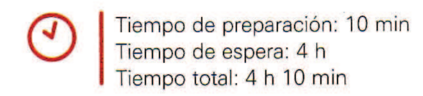
Accesorios útiles: Moldes de flan individuales.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
398 kcal / 1663 kJ	4,42 g	13,99 g	36,02 g



Mousse de Jamón y salmón ahumado



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

50 g de aceitunas negras sin hueso
200 g de jamón york
200 g de salmón ahumado
250 g de leche
20 g de mantequilla
30 g de maicena
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada
150 g de nata
50 g de agua
1 sobre de gelatina en polvo (10 g)
1 pimiento morrón para decorar

1 Ponga las aceitunas en el vaso y trocee **2 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso el jamón y el salmón. Programe **5 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve con las aceitunas.

3 Sin lavar el vaso ponga la leche, la mantequilla, la maicena, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezcle **15 seg/vel 5** y después programe **3 min/100°/vel 2**.

4 Añada la nata y las aceitunas, el jamón y el salmón reservados.

5 Disuelva la gelatina en polvo en los 50 g de agua (removiendo bien con una cuchara) e incorpórela al vaso. Programe **20 seg/vel 5**. Vuelque la preparación en un molde de corona o similar y reserve en el frigorífico.

6 Cuando la *mousse* esté fría, desmolde en una fuente.

Sugerencia: Puede bañarla con una mayonesa ligera y decorar con aceitunas, pimiento morrón, etc.

Accesorios útiles: Molde de corona.

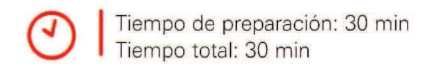
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
199 kcal / 831 kJ	5,28 g	12,41 g	14,23 g

Mousse de jamón y salmón ahumado →



Boquerones rellenos de jamón y queso


Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

80 g de jamón serrano en dados
80 g de queso manchego semicurado y en trozos
2 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
800 g de boquerones frescos, abiertos y sin espinas
Sal
Harina para rebozar
Aceite de oliva virgen extra para freír

1 Ponga en el vaso el jamón, el queso y el perejil y trocee **5 seg/vel 7**.

2 Distribuya esta mezcla sobre la mitad de los boquerones y cubra cada uno de ellos con la otra mitad de los boquerones.

3 Espolvoree los boquerones con sal, rebócelos en harina y fríalos en abundante aceite caliente.

4 Sirva los boquerones con ensalada variada.

Accesorios útiles: Sartén honda (para freír).

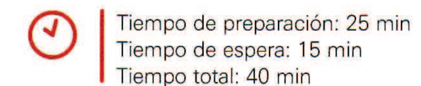


Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
377 kcal / 1575 kJ	2,93 g	51,67 g	17,6 g



Almejas cantonales


Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo de espera: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de almejas
Sal
30 g de ajo
1 cucharada de perejil fresco (sólo las hojas)
300 g de cebolla
70 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de tomate triturado (natural o en conserva)
100 g de vino blanco seco
1 cucharadita de harina

1 Ponga las almejas en un bol con agua y sal para que suelten la arena. Deje en remojo durante 20-30 minutos. Aclárelas con abundante agua, colóquelas en el recipiente Varoma y reserve.

2 Introduzca los ajos y el perejil en el vaso y trocee **2 seg/vel 7**. Retire la picada y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.

4 Agregue el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

5 Añada el tomate y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

6 Incorpore el vino y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

7 Incorpore la harina, la sal y la picada de ajo y perejil reservada. Sitúe el recipiente Varoma con las almejas en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Pasados 10 minutos, abra el recipiente Varoma y compruebe que se han abierto todas las almejas. De no ser así, retire las almejas abiertas en una fuente y deje el resto en el recipiente Varoma hasta que termine el tiempo programado.

8 Ponga todas las almejas abiertas en la fuente y vierta el contenido del vaso por encima.

Sugerencia: Deseche las almejas que no se hayan abierto.

Receta facilitada por Pepa Torralba.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
160 kcal / 672 kJ	7,6 g	5,09 g	12,22 g



Mejillones en salsa de vieira

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2000 g de mejillones
3 - 4 cebollas medianas, cortadas en cuartos (aprox. 700 g)
200 g de aceite de oliva
150 g de tomate frito casero
70 g de vinagre de manzana

1 Limpie bien los mejillones y cuézalos a fuego fuerte en una olla grande con un chorrito de agua y tapados, hasta que se hayan abierto. Reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla y programe **4 seg/vel 5**.

3 Incorpore el aceite y sofría **15 min/Varoma/vel** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

4 Añada el tomate y el vinagre y programe **5 min/100°/vel 1**.

5 Agregue los cuerpos de los mejillones (si lo desea, reserve algunas valvas para servir) y programe **3 min/100°/vel** .

6 Sírvalos en una fuente o colocándolos dentro de las valvas.

Nota: Aunque esta receta no lleva vieira entre sus ingredientes, recibe este nombre porque se prepara la misma salsa que para las vieiras.

Accesorios útiles: Olla grande.

Receta facilitada por Isabel Paredes.

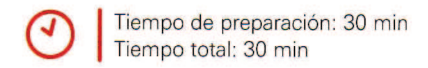
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
351 kcal / 1467 kJ	11,96 g	13,82 g	27,46 g

Mejillones en salsa de vieira →



Ostras con mantequilla de amapolas



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

20 ostras
50 g de mantequilla
3 puerros (sólo la parte blanca) cortados en rodajas oblicuas
1 pellizco de pimienta negra recién molida
1 pellizco de sal
50 g de agua

Mantequilla de amapolas
½ cucharadita de semillas de amapola
70 g de mantequilla a temperatura ambiente
2 yemas de huevo
2 cucharaditas de zumo de limón
1 pellizco de pimienta negra recién molida
1 pellizco de sal

1. Abra las ostras sobre un cuenco para recoger el jugo que suelten. Sáquelas de su concha y vierta el líquido que han soltado en el vaso, colándolo previamente, junto con el agua. Programe **2 min/100°/vel 1**.

2. Añada las ostras y programe **1 min/Varoma/↺/vel 🥄** para escalfarlas. Retire del vaso las ostras con el caldo y mantenga tapado para que no pierda calor.

3. Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla, los puerros, la pimienta y la sal y rehogue **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4. Añada una cucharada del caldo de cocer las ostras y programe **2 min/100°/↺/vel 🥄**. Retire del vaso y reserve.

5. Ponga las semillas de amapola en una sartén y tuéstelas ligeramente.

6. Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla, las yemas de huevo, el zumo de limón, la pimienta y la sal. Programe **4 min/80°/vel 4**.

7. Añada ½ cubilete del caldo de cocer las ostras y las semillas de amapola (reserve algunas para espolvorear). **Mezcle 5 seg/vel 3**.

8. Coloque un lecho de puerros en un plato y encima 5 ostras. Bañe con la mantequilla de amapola y sirva.

Accesorios útiles: Sartén.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
296 kcal / 1237 kJ	3,32 g	5,9 g	28,75 g



Brochetas de cazón al jenjibre

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de maceración: 30 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

600 g de cazón sin piel ni espinas, en dados de 4x4 cm aprox.
Sal
Pimienta
1 diente de ajo
1 trozo pequeño de raíz de jengibre fresco (del tamaño de un diente de ajo)
10 g de salsa de soja
100 g de aceite de oliva
1 cucharada de caramelo líquido

1 Espolvoree los dados de cazón con sal y pimienta y colóquelos en un bol.

2 Ponga en el vaso el ajo, el jengibre, la salsa de soja, el aceite y el caramelo. Programe **30 seg/vel 7**. Vierta sobre los dados de cazón y deje macerar un mínimo de 30 minutos.

3 Inserte los dados de cazón en palos de brocheta (4 ó 5 trozos en cada uno). En una plancha o sartén precalentada, dore las brochetas aproximadamente 2 minutos por cada lado. Sirva inmediatamente.

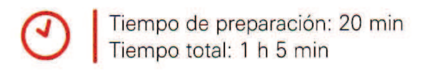
Accesorios útiles: Sartén antiadherente, palos de brocheta.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
275 kcal / 1149 kJ	3,65 g	18,16 g	20,85 g



Popietas de trucha al azafrán



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Popietas de trucha
8 filetes de trucha con piel, limpios de espinas y salpimentados (reserve las espinas para el fumet*)*
4 lonchas de queso suave (cortadas a lo largo por la mitad)
4 lonchas de jamón york (cortadas a lo largo por la mitad)
8 langostinos crudos enteros (reserve las cabezas y las cáscaras para el fumet*)*

Fumet
350 g de agua
1 trozo pequeño de cebolla
1 ramita de perejil fresco
1 hoja de laurel seca
1 cucharadita de sal

Salsa
100 g de cebolla, en cuartos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco seco
10 g de maicena
250 g de fumet de pescado
2 sobres de azafrán molido
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta molida
1 cucharada de perejil fresco picado

Popietas de trucha

1 Ponga encima de cada filete de trucha (con la piel hacia abajo) una loncha de queso, una de jamón y un langostino. Enrolle cada filete, ciérrelos con un palillo y colóquelos en el recipiente Varoma. Reserve.

Fumet

2 Ponga en el vaso los ingredientes del *fumet* junto con las cabezas y las cáscaras de los langostinos y programe **20 min/100°/vel 1**. Cuele y reserve.

Salsa

3 Aclare el vaso. Ponga la cebolla, el ajo y el aceite y programe **3 seg/vel 4**.

4 A continuación, sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

5 Añada el vino y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

6 Incorpore la maicena, el fumet reservado, el azafrán, la sal y la pimienta. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/vel 1**.

7 Retire el recipiente Varoma y coloque las *popietas* de trucha en una fuente. Triture la salsa **20 seg/vel progresiva 5-10**.

8 Vierta la salsa sobre las *popietas* y espolvoree con perejil picado.

Sugerencia: Si lo desea, puede sustituir el *fumet* por caldo de pescado envasado o agua y caldo concentrado.

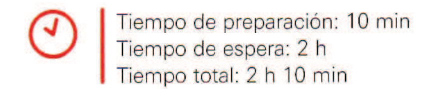
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
479 kcal	13 g	44 g	27 g

Popietas de trucha al azafrán →



Pudin de mar



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de palitos de cangrejo
200 g de bonito al natural en conserva
6 pimientos del piquillo escurridos
1 bote de leche evaporada (410g)
5 huevos
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta blanca molida

1 Ponga los palitos en el vaso y trocéelos **4 seg/vel 4**.

2 Incorpore el bonito y los pimientos y programe **4 seg/vel 4**.

3 Añada la leche evaporada, los huevos, la sal y la pimienta y programe **8 min/90°/vel 5**.

4 Vierta en un molde de *plum-cake* forrado con film transparente y deje enfriar en el frigorífico un mínimo de 2 horas (mejor de un día para otro).

5 Desmolde y decore con mayonesa, tiras de pimiento del piquillo, etc.

6 Corte en rebanadas y sirva con ensalada verde.

Accesorios útiles: Molde de *plum-cake,* film transparente.

Receta facilitada por Itziar Rodríguez Conde.



Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
288 kcal / 1203 kJ	13,86 g	31,03 g	12,01 g

Pudin de mar →



Roulade de gambas



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 3 h

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Masa
4 huevos (separadas las claras de las yemas)
50 g de mantequilla
50 g de harina
250 g de leche
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta molida
1 pellizco de nuez moscada

Relleno
350 g de gambas crudas peladas
300 g de agua
1 pellizco de sal
250 g de queso cremoso
50 g de nata para montar
4 cucharadas de cebollino fresco picado
2 cucharadas de zumo de limón
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta molida

1 Con el vaso limpio y libre de grasa, **coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta las claras y programe **4 min/vel 4**.

2 **Retire la mariposa,** vuelque las claras montadas en un bol grande y reserve. Aclare y seque el vaso.

3 **Precaliente el horno a 180°.**

4 Ponga en el vaso la mantequilla y la harina y programe **3 min/Varoma/vel 2** sin poner el cubilete.

5 Añada la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Programe **15 seg/vel 7**.

6 A continuación, programe **5 min/100°/vel 2**.

7 Seleccione **vel 3 sin programar tiempo** y añada las yemas por el bocal. Vierta poco a poco la mezcla del vaso sobre las claras reservadas y mezcle en forma envolvente.

8 Forre con papel de hornear una bandeja de horno de 28x40x2cm y reparta sobre ella la crema del vaso. Hornee durante 18-20 minutos (tiene que quedar dorado y firme al tacto). Retire del horno y deje enfriar.

9 Mientras tanto, prepare el relleno. Lave el vaso, coloque las gambas en el cestillo e introdúzcalo en el vaso junto con el agua y la sal. Programe **8 min/100°/vel 4**.

10 Retire el cestillo con las gambas y deje enfriar (puede aclararlas con un poco de agua fría para acelerar este paso).

11 Deseche el agua del vaso y, sin lavarlo, ponga el queso, la nata, el cebollino, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezcle **10 seg/vel 4**.

12 Unte el bizcocho con la crema de queso por la parte que estaba en contacto con el papel de hornear, distribuya las gambas por encima y enróllelo como si fuera un brazo de gitano. Envuélvalo en papel de aluminio y reserve en el frigorífico durante dos horas. Corte en rodajas y sirva con ensalada de hoja verde.

Variante: Puede sustituir las gambas por salmón ahumado o combinar ambos.

Sugerencia sobre raciones: Sugerimos dos rodajas por ración.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, papel de hornear y papel de aluminio.

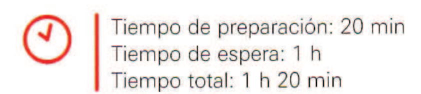
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
305 kcal / 1273 kJ	6,45 g	21,71 g	21,3 g

Roulade de gambas →



Brochetas de palometa en adobo



INGREDIENTES
(para 12 unidades)

4 - 5 dientes de ajo
1 cucharada de cominos en grano
6 - 8 granos de pimienta negra
1 ñora sin semillas
½ cucharadita de sal
70 g de zumo de limón
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 palometa en 4 filetes cortados en 3 trozos
12 langostinos pelados
3 pimientos de piquillo cortados en 4 trozos
3 champiñones cortados en cuartos
200 g de agua para el vapor
palos de brochetas

1 Ponga en el vaso los ajos, los cominos, la pimienta, la ñora y la sal y programe **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Agregue el zumo de limón y el aceite y programe **5 seg/vel 7**. Vierta este adobo sobre los trozos de palometa y deje macerar como mínimo 1 hora.

3 Inserte en cada palo de brocheta los trozos de palometa intercalando los langostinos, los trozos de pimiento y los champiñones. Introdúzcalas en el recipiente Varoma.

4 Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición, vierta por encima el resto del adobo y tape. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

5 Coloque las brochetas en una fuente y riéguelas con la salsa del vaso.

Accesorios útiles: Palos de brocheta.



Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
40 kcal / 168 kJ	1,07 g	5,85 g	1,38 g

Brochetas de palometa en adobo →



Crujientes de salmonetes con salsa de pimiento

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 20 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de pimiento rojo en trozos sin semillas
100 g de pimiento amarillo en trozos sin semillas
100 g de pimiento verde en trozos sin semillas
1 diente de ajo
1 chalota
1 tomate maduro
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de tomate concentrado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
4 hojas de pasta brick
4 filetes de salmonete limpios, sin espinas y salpimentados
1 cucharada de mantequilla fundida
Cebollino fresco para decorar

1 Ponga en el vaso el pimiento rojo, el pimiento amarillo, el pimiento verde, el ajo, la chalota y el tomate. Trocee **3 seg/vel 5**.

2 Añada el aceite, el tomate concentrado, la sal y el azúcar y programe **22 min/100°/vel 1**. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

3 **Precaliente el horno a 200°**.

4 Coloque en el centro de cada hoja de pasta *brick* un filete de salmonete y envuélvalo. Ate los extremos con el precinto para cerrar las bolsas de asar y pincélelos con mantequilla.

5 Coloque los paquetes en una bandeja de horno forrada con papel de hornear e introdúzcalos en el horno hasta que estén dorados (aproximadamente 15 minutos).

6 Retire el precinto y ate los extremos con cebollino fresco.

7 Vierta en el centro de un plato 2 ó 3 cucharadas de salsa de pimientos y sobre la misma el crujiente de salmonete. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Para hacer el crujiente de pasta *brick* para la decoración, corte la pasta *brick* en tiras de dos centímetros de ancho y pincélelas con mantequilla fundida. Espolvoree con semillas de sésamo y colóquelas alrededor de un aro metálico. Hornee durante unos minutos hasta que estén doradas. Retire del aro en caliente y deje enfriar.

Variante: Puede dejar la salsa sin triturar si le gusta en trozos.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, papel de hornear y pincel de cocina.

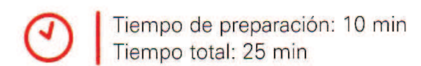
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
257 kcal / 1073 kJ	20,02 g	10,15 g	15,66 g

Crujientes de salmonetes con salsa de pimiento →



Salmonetes en papillote



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 cucharada de perejil fresco picado
½ cucharadita de comino molido
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de zumo de limón
20 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de cerveza
2 - 3 ramitas de hierbas frescas variadas (tomillo, albahaca, romero, etc.)
1 pellizco de pimienta blanca molida
1 pellizco de sal
12 salmonetes pequeños
300 g de agua

1 Ponga en el vaso el perejil, los cominos, el pimentón, el zumo de limón, el aceite, la cerveza, las hierbas aromáticas, la pimienta y la sal. Mezcle **15 seg/vel 3**.

2 Corte 4 rectángulos de papel de aluminio de aproximadamente 30x20 cm y coloque en cada uno 3 salmonetes bien limpios. Envuelva los salmonetes con el papel de aluminio y, antes de cerrarlos, vierta 2 ó 3 cucharadas del preparado dentro de cada papillote. Ciérrelos y colóquelos en el recipiente y la bandeja Varoma.

3 Vierta el agua en el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **15 min/Varoma/vel 1**. Sirva un papillote en cada plato.

Accesorios útiles: Papel de aluminio.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
157 kcal / 656 kJ	0,24 g	17,14 g	9,52 g

Salmonetes en papillote →



Saquitos de pasta brick rellenos de pisto y bacalao

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 8 min - 10 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de cebolla en trozos
1 diente de ajo
150 g de calabacín con piel, en 3 ó 4 trozos
100 g de pimiento rojo en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de bacalao en salazón remojado y desalado
4 cucharadas de salsa de tomate o tomate frito
1 pellizco de sal
8 láminas de pasta *brick*
50 g de mantequilla fundida

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el calabacín y el pimiento. Trocee **2 seg/vel 5**.
2. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Vierta el aceite, coloque el cestillo con el bacalao y programe **12 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire el cestillo, añada el tomate y la sal y programe **5 min/100°/vel 1**.
4. **Precaliente el horno a 200°**.
5. Retire el pisto del vaso y viértalo en el cestillo para que escurra el exceso de líquido. Deje enfriar. Distribuya el pisto en el centro de las láminas de pasta *brick* y coloque encima el bacalao en lascas. Pincele con agua alrededor y cierre las láminas dándole forma de saquitos.
6. Pincele los saquitos con mantequilla y hornéelos de 8 a 10 minutos. Retire del horno y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: Bandeja de horno y papel de hornear.

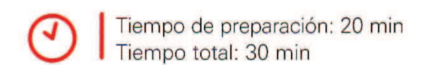
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
292 kcal / 1223 kJ	6 g	14 g	2 g

Saquitos de pasta *brick* rellenos de pisto y bacalao →



Tortilla de bacalao


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de cebolla
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de bacalao en salazón remojado y desalado, en trozos pequeños
6 huevos
1 cucharada de perejil fresco picado

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y trocee **4 seg/vel 4**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Incorpore el aceite y sofría **15 min/Varoma/⟲/vel** 🥄.

3 Añada el bacalao y programe **3 min/Varoma/⟲/vel** 🥄.

4 Incorpore los huevos y el perejil y mezcle **10 seg/⟲/vel 3**.

5 Cuaje la tortilla en una sartén bien caliente pincelada con aceite y sirva.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

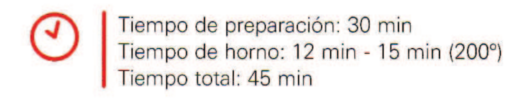
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
305 kcal / 1276 kJ	2,05 g	30,95 g	8,02 g

Tortilla de bacalao →



Bocaditos de bacalao y albahaca (Kippfisk)



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Bocaditos
1 diente de ajo
10 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de leche
200 g de patata pelada y en trozos pequeños
150 g de bacalao en salazón remojado y desalado, en trozos pequeños
1 paquete de pasta brick
Hojas de albahaca
50 g de mantequilla fundida

Paté de aceitunas
150 g de aceitunas negras sin hueso escurridas
1 diente de ajo
1 cucharadita de orégano seco
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharadita de alcaparras

Para servir
100 g de salsa de tomate

1 Ponga en el vaso el ajo y el aceite y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Sofría **1 min/Varoma/vel 1**.

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada la leche y las patatas y programe **10 min/90°/vel 2**.

4 Incorpore el bacalao y programe **5 min/90°/vel 2**.

5 Programe **30 seg/vel 3 ½** para obtener una mezcla homogénea. Retire del vaso y deje enfriar.

6 **Precaliente el horno a 200°**.

7 Corte un disco de pasta *brick* de Ø18 cm, coloque en el centro una hoja de albahaca y encima un medallón de pasta de bacalao y patatas (puede utilizar un aro de emplatar de aprox. 5 cm). Cierre el medallón y colóquelo en una placa de horno forrada con papel de hornear. Repita el procedimiento con el resto de la pasta.

8 Pinte los medallones con la mantequilla fundida y hornéelos durante 12-15 minutos (tienen que quedar dorados).

9 Mientras tanto, prepare el paté de aceitunas. Ponga en el vaso limpio las aceitunas, el ajo, el orégano, el aceite de oliva, el zumo de limón y las alcaparras. Triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

10 Con la espátula, baje el paté hacia el fondo del vaso y vuelva a programar **30 seg/vel 5**.

11 Sirva los medallones con el paté de aceitunas y una cucharada de salsa de tomate caliente.

Accesorios útiles: Aro de emplatar, papel de horno.

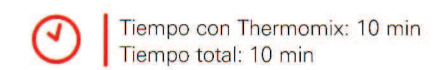
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
310 kcal / 1296 kJ	8,26 g	10,28 g	26,21 g

Bocaditos de bacalao y albahaca →



Xató



Tiempo con Thermomix: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 ñoras sin semillas o pimientos choriceros
1 diente de ajo
15 g de almendras tostadas
1 rebanada de pan frito
125 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de vinagre
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta blanca molida
300 g de cebolletas en cuartos
1 ramita de apio en trozos
1 escarola
40 g de aceitunas negras deshuesadas
150 g de atún en aceite
150 g de bacalao desalado en tiras
16 filetes de anchoa en aceite

1 Pongà en el vaso las ñoras, el ajo, las almendras y el pan. Triture **20 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Mezcle **10 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga las cebolletas y el apio. Trocee **5 seg/velocidad 4**.

4 Coloque en un bol las hojas de escarola bien limpias, añada la cebolleta y el apio, las aceitunas, el atún desmenuzado, el bacalao y las anchoas. Riegue con la salsa reservada y sirva.

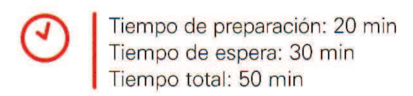
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
288 kcal / 1203 kJ	5,45 g	15,85 g	22,39 g

Xató →



Tempura de sardinas con flores de calabacín y hierbas frescas



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Masa
85 g de harina
85 g de maicena
1 sobre de levadura química en polvo
1 cucharadita de sal
50 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de agua caliente

Tempura
12 sardinas abiertas, sin la cabeza ni la espina, limpias y secas
4 flores de calabacín limpias y secas
4 ramitas de albahaca limpias y secas
4 hojas de apio limpias y secas
4 ramitas de cilantro fresco limpias y secas
4 hoja hojas de salvia limpias y secas
Aceite para freír

Masa

1 Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y programe **30 seg/vel 5**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y programe **15 seg/vel 7**. Vierta la masa en un bol, tápelo y deje reposar durante 30 minutos.

Tempura

3 Reboce las sardinas, las flores y las hierbas en la masa y fríalas en abundante aceite caliente. Deje escurrir sobre papel absorbente de cocina y espolvoree con sal. Sirva inmediatamente.

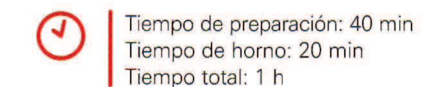
Accesorios útiles: Sartén honda (para freír).

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
611 kcal / 2552 kJ	30,39 g	37,64 g	37,61 g



Tosta de sardinas



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

700 g de sardinas pequeñas, limpias de espinas y piel, separadas en lomos
Sal
El zumo de 1 limón
230 g de harina
100 g de agua
30 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de levadura prensada fresca de panadería
1 cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar
4 tomates maduros
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

1 Espolvoree los lomos de sardinas con sal y rocíelos con el zumo de limón. Téngalos en maceración al menos 30 minutos.

2 **Precaliente el horno a 200°**.

3 Ponga la harina, el agua, el aceite, la levadura, la sal y el azúcar en el vaso y programe **15 seg/vel 3**. Retire la masa del vaso, amásela ligeramente sobre la encimera para darle forma de bola e introdúzcala en una bolsa de plástico. Déjela reposar mientras prepara el tomate.

4 Pele los tomates con un pelador, córtelos por la mitad y quíteles las semillas con ayuda de una cucharilla. Colóquelos boca abajo sobre papel de cocina para que escurran bien.

5 Vierta los tomates escurridos en el vaso con un poco de sal y programe **4 seg/vel 4**. Póngalos en el cestillo para que escurran. Reserve.

6 Extienda la masa bien fina y cubra con ella un molde de Ø 40 cm.

7 Cubra la masa con el tomate reservado y espolvoree con sal. Hornee durante 15 minutos.

8 Escurra los lomos de las sardinas secándolos con papel de cocina, colóquelos sobre el tomate en forma decorativa y hornee de 5 a 7 minutos más.

9 Riegue la tosta con aceite de oliva, corte en porciones y sirva.

Variante: También puede hacerla con boquerones, en cuyo caso no es necesario quitarles la piel.

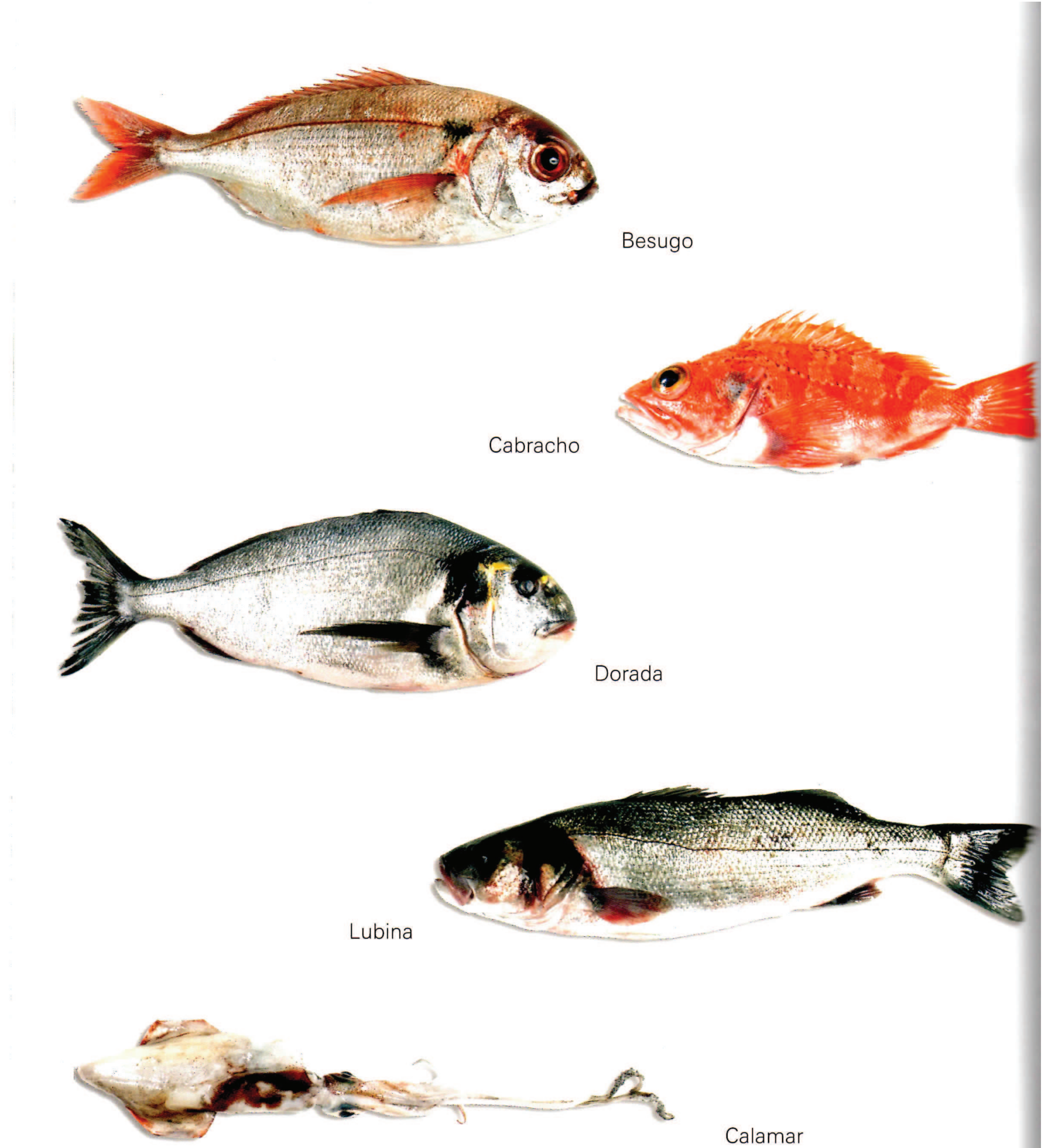
Accesorios útiles: Molde rectangular (aprox. 40 x 24 x 6 cm).

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
367 kcal / 1535 kJ	32,24 g	25,64 g	14,76 g

Tosta de sardinas →



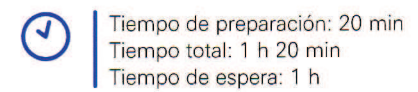


Fotografías propiedad de Pescaderías Coruñesas www.pescaderiascorunesas.es



Platos principales

Tartare *de atún rojo y crema de almendras*



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

600 g de atún rojo (en un taco)
10 g de aceite de oliva virgen extra
½ manzana Granny Smith cortada en cuadraditos del tamaño de un grano de maíz
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
14 ramitas de cebollino
½ cucharadita de sal (preferentemente flor de sal) para decorar

Crema de almendras
100 g de almendras crudas
½ cucharadita de sal
10 g de pan blanco (sólo la miga)
1 huevo
100 g de agua mineral
½ cucharadita de pimienta blanca
1 diente de ajo
1 cucharadita de vinagre
30 g de aceite de oliva virgen extra

1 Introduzca el atún en el congelador durante 30 minutos y luego córtelo en cuadraditos muy pequeños (como un grano de maíz). Colóquelo en un bol junto con el aceite, la manzana, la pimienta y 2 ramitas de cebollino picado muy fino.

2 Mezcle suavemente con la espátula y deje reposar en el frigorífico durante 30 minutos. Reserve.

3 Mientras tanto, prepare la crema de almendras. Ponga en el vaso las almendras, la sal, la miga de pan, el huevo, el agua mineral, la pimienta, el ajo y el vinagre. Triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Seleccione **vel 3** sin programar tiempo y vierta el aceite de oliva sobre la tapa sin quitar el cubilete. Retire la crema del vaso y reserve en el frigorífico.

5 Unte con aceite un aro de 7-8 cm de diámetro y 4 cm de alto. Coloque el aro en un plato hondo y rellénelo con la mezcla de atún reservada. Retire el aro con cuidado y vierta un cacito de crema de almendras alrededor del *tartare.* Espolvoree con flor de sal y decore con unas ramitas de cebollino. Repita la operación hasta completar las raciones.

Recomendación: Para consumir pescado crudo, utilice únicamente pescado fresco que haya estado congelado a -18° al menos durante 12 horas.

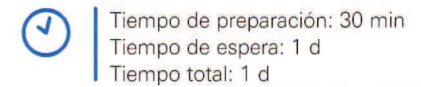
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
308 kcal / 1288 kJ	4,36 g	26,9 g	20,25 g

Tartare de atún rojo y crema de almendras →



Truchas en escabeche



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 1 d
Tiempo total: 1 d

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

250 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de harina
4 truchas (aprox. 600 g c/u) sin vísceras, espolvoreadas con sal
1 cebolla (150-180 g) cortada en octavos
1 zanahoria (aprox. 100 g) en rodajas
4 dientes de ajo sin pelar
2 ramitas de tomillo fresco
2 hojas de laurel secas
1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 cucharadita de sal
150 g de vinagre de vino blanco
100 g de agua

1 Ponga el aceite a calentar en una sartén grande. Enharine las truchas y fríalas en el aceite caliente. Retire las truchas y reserve el aceite. Coloque las truchas en una fuente honda del tamaño adecuado para que queden bañadas por completo por el escabeche y reserve.

2 Vierta en el vaso el aceite reservado y añada la cebolla, la zanahoria y los ajos. Programe **8 min/Varoma/⟲/vel 1**.

3 Añada el tomillo, el laurel, la pimienta, la sal, el vinagre y el agua y programe **4 min/100°/⟲/vel 1**.

4 Vierta el escabeche del vaso sobre las truchas y deje reposar durante 24 horas.

Variante: Puede hacer el escabeche con sardinas u otro pescado a su elección.

Accesorios útiles: Fuente de horno honda, sartén.



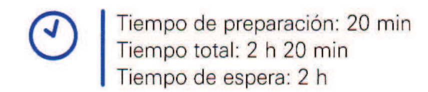
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
259 kcal / 1081 kJ	11,98 g	30,82 g	9,67 g

Truchas en escabeche →



Tartare *de langostinos con gelatina de lima y tomate*



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Gelatina de lima
1 Limas
50 g de agua
20 g de azúcar
20 g de gelatina neutra en polvo

Gelatina de tomates
200 g de zumo de tomate
50 g de agua
10 g de azúcar
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta
20 g de gelatina neutra en polvo

***Tartare* de langostinos**
50 g de cebolleta
1 ramillete de cebollino fresco picado
500 g de langostinos crudos pelados y sin intestino
1 pellizco de sal
El zumo de 1 lima
20 g de aceite de oliva virgen extra

Gelatina de lima

1 Exprima las limas, cuele el zumo y resérvelo. Ponga el agua y el azúcar en el vaso y programe **2 min/100°/vel 1**.

2 Añada la gelatina y el zumo de lima colado. Programe **1 min/100°/vel 3**. Vierta en un recipiente rectangular de 20x15 cm y reserve en el frigorífico hasta que solidifique por completo (por lo menos 1 hora).

Gelatina de tomate

3 Con el vaso limpio, ponga el zumo de tomate, el agua, el azúcar, la sal y la pimienta y programe **2 min/100°/vel 2**.

4 Añada la gelatina y programe **1 min/100°/vel 3**. Vierta en un recipiente del mismo tamaño que el anterior y reserve en el frigorífico hasta que solidifique por completo (por lo menos 1 hora).

5 Una vez cuajadas las gelatinas, desmóldelas sobre una tabla y córtelas en cuadrados de 1 x 1 cm. Reserve en un recipiente hermético en el frigorífico.

Tartare de langostinos

6 Introduzca en el vaso limpio la cebolleta en trozos (reserve la parte verde para decorar) y trocee **3 seg/vel 5**.

7 Añada el cebollino, los langostinos, la sal, el zumo de lima y el aceite. Programe **4 seg/vel 4**.

8 Unte con aceite un aro de 7-8 cm de diámetro y 4 cm de alto. Coloque el aro en un plato y rellénelo con la mezcla del vaso. Retire el aro con cuidado y ponga alrededor del *tartare* los dados de gelatina. Decore con unas ramas de cebollino, la parte verde de la cebolleta picada y riegue con un hilo de aceite de oliva virgen extra. Repita la operación hasta completar las raciones.

Sugerencia. Si usa gelatina en láminas deberá remojarlas previamente. Para ahorrar tiempo, puede usar gambas peladas congeladas, teniendo la precaución de descongelarlas y escurrirlas bien antes de utilizar.

Accesorios útiles: 2 recipientes rectangulares (20 x 15 cm), recipiente hermético, aro de emplatar.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
241 kcal / 1010 kJ	11,9 g	31,9 g	7,6 g

Tartare de langostinos con gelatina de lima y tomate →



Curry de langostinos y coco

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

800 g de langostinos crudos enteros (grandes o medianos)
200 g de cebolleta cortada en cuartos (sólo la parte blanca)
20 g de jengibre fresco y pelado
1 - 2 guindillas sin semillas
3 dientes de ajo
30 g de aceite de girasol o de aceite de sésamo
400 g de leche de coco
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de cilantro picado para decorar

1 Pele los langostinos y retire el intestino central con cuidado (hilo negro que se trasluce a lo largo del lomo). Si quiere, puede dejarles la cola. Reserve en frío.

2 Ponga en el vaso la cebolleta, el jengibre, las guindillas y los ajos. Trocee **10 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada el aceite y programe **5 min/100°/vel 1**.

4 Añada la leche de coco, la sal y el azúcar. Programe **15 min/100°/vel 2**.

5 Incorpore al vaso los langostinos pelados y programe **3 min/100°/vel 1** (tienen que cocer lo justo para que cambien de color y queden rosados). Vierta en una fuente, espolvoree con el cilantro picado y sirva.

Sugerencia: Sirva acompañado de arroz blanco. Si quiere un plato menos picante, reduzca o elimine las guindillas.

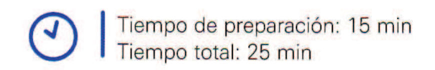
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
360 kcal / 1507 kJ	8,33 g	23,6 g	25,86 g

Curry de langostinos y coco →



Lubina al vapor con salsa de lima



INGREDIENTES
(para 2 raciones)

30 g de jengibre fresco pelado
2 dientes de ajo
1 chile rojo sin semillas
2 ramitas de cilantro fresco
20 g de zumo de lima
20 g de salsa de pescado
5 g de azúcar
500 g de agua
4 hojas de col china
1 lubina de ración abierta por la mitad, con la cabeza y la cola y sin espinas
1 cebolleta (sólo la parte verde) cortada en juliana

1 Ponga en el vaso la mitad del jengibre, los ajos, el chile y las hojas de una de las ramitas de cilantro. En posición vaso cerrado, pulse **2 veces** el botón **Turbo**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el zumo de lima, la salsa de pescado y el azúcar. Mezcle **5 seg/vel 3**. Retire del vaso y reserve.

3 Vierta el agua en el vaso. Cubra la bandeja del recipiente Varoma con las hojas de col, ponga sobre ellas la lubina con la piel hacia arriba (haga incisiones transversales en la piel con un cuchillo afilado) y coloque la bandeja dentro del recipiente Varoma. Sitúelo en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 2**.

4 Mientras tanto, corte en juliana el resto del jengibre y póngalo junto con la cebolleta y la ramita de cilantro en un bol con agua fría.

5 Vierta la salsa de lima sobre las lubinas y programe **5 min/Varoma/vel 2**.

6 Coloque las lubinas en una fuente y sírvalas decoradas con las verduras en juliana, bien escurridas.

Sugerencia: Si le gusta más picante puede aumentar la cantidad de chiles.

Variante: Puede hacer esta receta con otros pescados como la dorada, o incluso con pescados de río como la trucha.

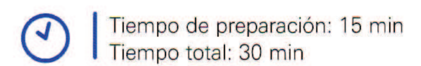
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
203 kcal / 848 kJ	9,49 g	34,29 g	3,36 g

Lubina al vapor con salsa de lima →



Pescado en leche de coco



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de girasol
½ bote de leche de coco (200 g)
½ pastilla de caldo de pescado o de caldo de verduras
400 g de lomos de merluza
½ cucharadita de sal
3 cucharadas de harina para rebozar el pescado
200 g de gambas crudas y peladas

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite. Programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la leche de coco y la pastilla de caldo y mezcle **20 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, espolvoree con sal los lomos de merluza, rebócelos en harina e introdúzcalos en el vaso. Programe **7 min/100°/↺/vel 🥄**.

5 Incorpore las gambas y programe **5 min/100°/↺/vel 🥄**.

Sugerencia: Sirva con arroz blanco y chips de plátano macho.

Receta facilitada por Maribel Ceballos.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
282 kcal / 1180 kJ	9,54 g	26,45 g	15,38 g

Pescado en leche de coco →



Salmón relleno de su mousse con salsa de mango

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

***Mousse* de salmón**
250 g de salmón fresco sin piel ni espinas
25 g de mantequilla a temperatura ambiente
200 g de nata líquida
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta de cayena
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de pimienta blanca

Para el recipiente Varoma
1000 g de salmón (de la parte de la cola) en dos filetes, sin piel ni espinas (limpio 800 g aprox.), salpimentados
250 g de judía verde plana
200 g de zanahoria

Salsa de mango
1 mango pelado y deshuesado (aprox. 250 g de pulpa)
50 g de brandy
½ cucharadita de granos de pimienta verde
½ cucharadita de curry *en polvo*
300 g de caldo de pescado o de caldo de verduras
200 g de nata líquida
1 yogur natural
1 cucharada de perejil fresco picado

Mousse de salmón

1 Ponga en el vaso el salmón junto con la mantequilla y triture **15 seg/vel 6**.

2 Agregue la nata, la sal, la pimienta de cayena, la nuez moscada y la pimienta blanca. Vuelva a triturar **15 seg/vel 6**. Retire la *mousse* del vaso y reserve en el frigorífico.

Recipiente Varoma

3 Coloque uno de los filetes de salmón sobre film transparente (con la parte donde tenía la espina hacia arriba), ponga encima la *mousse* reservada y cubra con el otro filete. Envuelva con el film transparente procurando que quede bien sellado y colóquelo en el recipiente Varoma junto con las zanahorias y las judías verdes. Ponga la tapa del Varoma y reserve.

Salsa de mango

4 Ponga la pulpa del mango en el vaso junto con el *brandy,* los granos de pimienta verde y el *curry.* Programe **5 min/Varoma/vel 1**.

5 Añada el caldo por el bocal y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **25 min/Varoma/vel 1**.

6 Retire el recipiente Varoma y reserve. Añada la nata por el bocal y programe **5 min/90°/vel 1**.

7 Agregue el yogur y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

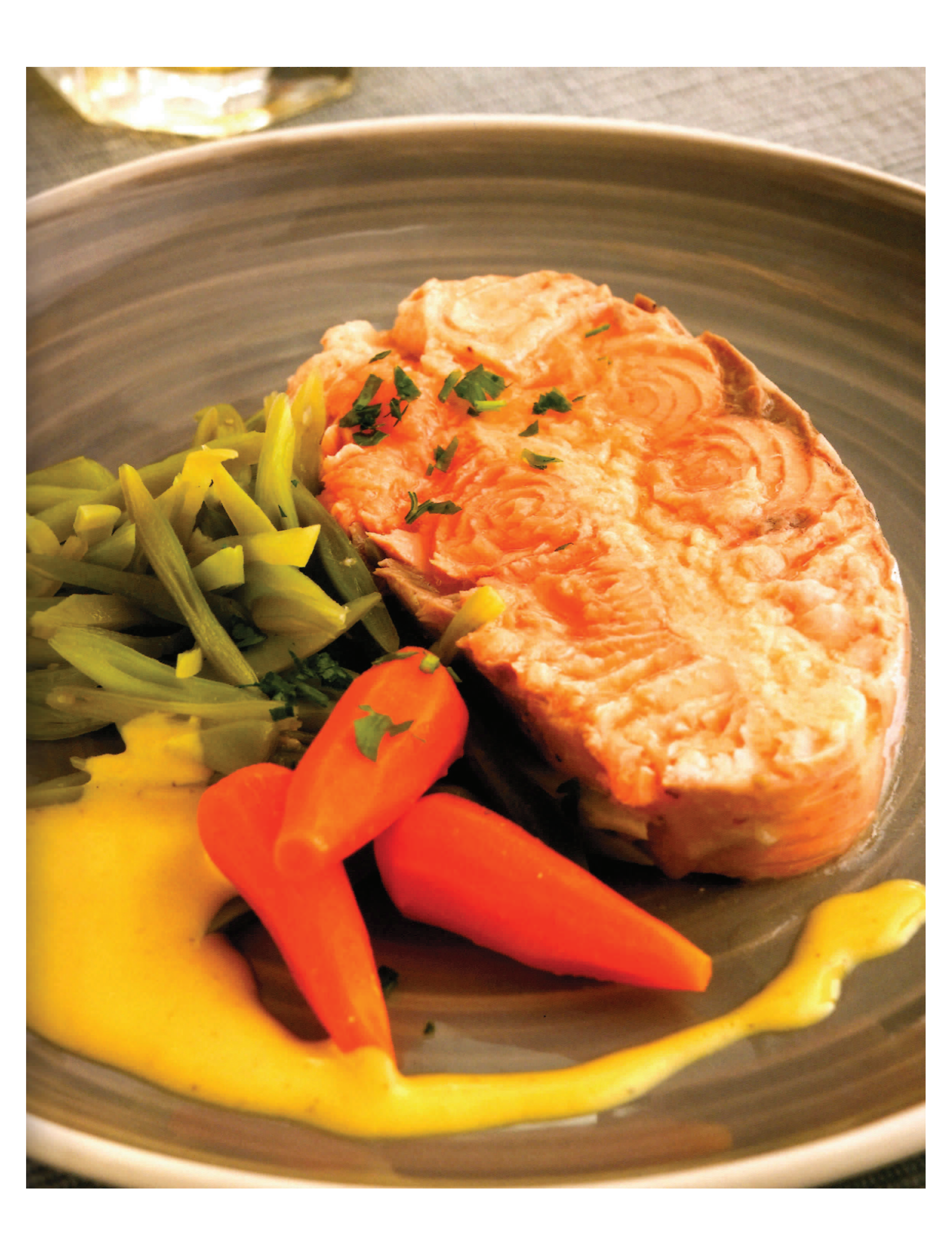
8 Sirva el salmón frío o caliente con la salsa y las verduras y espolvoreado con el perejil picado.

Accesorios útiles: Film transparente.

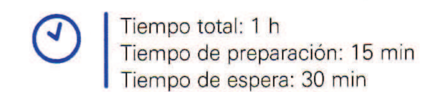
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
401 kcal / 1677 kJ	9,69 g	29,19 g	27,13 g

Salmón relleno de su *mousse* con salsa de mango →



Ventresca de bonito



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

½ ventresca de bonito (de 1 kg aprox.)
4 dientes de ajo
4 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
1 trozo pequeño de raíz de jengibre fresco o 1 pellizco de jengibre molido
1 pellizco de curry
¼ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de comino en grano
1 pellizco de pimienta blanca
40 g de zumo de limón
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de salsa de soja
500 g de agua para el vapor

1 Limpie la media ventresca y corte la parte de la oreja donde está la espina, dejando el borde libre de espinas para no agujerear la bolsa. Introduzca la ventresca en una bolsa de asar y reserve.

2 Ponga en el vaso los ajos, el perejil, el trozo de jengibre, el curry, el pimentón, los cominos y la pimienta. Programe **4 seg/vel 7**.

3 Añada el zumo de limón, el aceite y la salsa de soja y programe **10 seg/vel 5**. Vierta la mezcla en la bolsa de asar reservada y ciérrala. Introduzca la bolsa con la ventresca en el recipiente Varoma y deje reposar aproximadamente 30 minutos.

4 Transcurrido este tiempo, vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **13 min/Varoma/vel 1**.

5 Cuando termine el tiempo programado, abra el recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted y dele la vuelta a la bolsa con la ventresca. Programe **2 min/Varoma/vel 1**.

6 Retire el recipiente Varoma y vacíe el vaso. Ponga la ventresca en una fuente y vierta el líquido de la bolsa en el vaso. Programe **3 min/Varoma/vel 1** para reducir la salsa.

2 Retire la piel y las espinas a la ventresca y sirva acompañada de la salsa.

Nota: La parte que se aprovecha de la ventresca limpia son 400 g aprox.

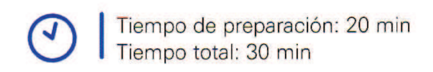
Accesorios útiles: Bolsa de asar.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
292 kcal / 1219 kJ	2,08 g	31,53 g	17,32 g



Bacalao dorado (Bacalhau à brás)


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de cebolla en cuartos
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de bacalao en salazón desalado y desmigado
200 g de patatas paja ya fritas (2 bolsitas de 100g)
100 g de aceitunas negras
6 huevos
Pimienta negra recién molida
Sal
1 cucharadade perejil fresco picado

1 Ponga la cebolla y los ajos en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta el aceite en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore la cebolla y los ajos reservados y programe **12 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada el bacalao y programe **3 min/Varoma/↺/vel 1**.

5 Añada las patatas paja y programe **3 min/Varoma/↺/vel 1**.

6 En una sartén grande con un poco de aceite, vierta la mezcla del vaso y póngalo a calentar.

7 Sin lavar el vaso, ponga los huevos y programe **10 seg/vel 3**. Incorpórelos a la sartén y, con una cuchara de madera, mézclelos hasta que hayan cuajado.

8 Espolvoree con pimienta y verifique el punto de sal. Añada las aceitunas, espolvoree con el perejil y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

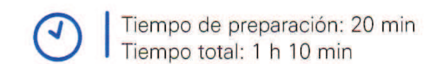
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
382 kcal / 1598 kJ	16,09 g	19,21 g	26,77 g

Bacalao dorado →



Bullabesa


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Recipiente Varoma
1 nécora
100 g de cabracho
100 g de congrio
100 g de perca o de mero
1 trozo pequeño de rape
2 salmonetes

Caldo
1 cebolla en cuartos
1 puerro en 2 ó 3 trozos
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva
500 g de pescado de roca (cabeza y espinas de pescados variados: cabracho, congrio, rape, salmonetes, etc.)
1200 g de agua
1 cucharadita de sal

Bullabesa
2 tomates maduros pelados y cortados en cuartos
1 cucharada de tomate concentrado (opcional)
½ cebolla en dos trozos
1 diente de ajo
200 g de bulbo de hinojo en trozos
50 g de aceite de oliva
1 ramillete de hierbas frescas variadas (albahaca, tomillo, romero, laurel, etc.)
1 cucharadita de sal
6 - 8 hebras de azafrán o 1 cucharadita de colorante

1 Coloque la nécora y los pescados en el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro y el ajo. Trocee **2 seg/vel 4**.

3 Añada el aceite y las cabezas y espinas de pescado y programe **5 min/Varoma/vel ⟲**.

4 Incorpore el agua y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel ⟲**. Terminado el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y cuele el caldo con un colador de malla fina. Reserve.

Bullabesa

5 Lave el vaso y la tapa. Ponga en el vaso los tomates, el tomate concentrado, la cebolla, el ajo y el hinojo. Trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

6 Añada el aceite y programe **10 min/100°/vel 1**.

7 Incorpore el caldo reservado, las hierbas aromáticas, la sal y el azafrán. Programe **20 min/100°/vel 1**.

8 Disponga los pescados en una fuente, vierta la bullabesa en una sopera y reserve.



Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
418 kcal / 1749 kJ	8 g	24,05 g	32,25 g



Sopa bullabesa

Rouille

1 rebanada de pan de molde
2 - 3 dientes de ajo
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
25 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 yema de huevo
250 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave
Pan tostado para acompañar

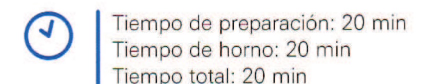
Rouille

9 Vierta en un plato hondo un cubilete de la bullabesa, coloque encima la rebanada de pan y dele la vuelta para que quede bien empapada. Introdúzcala después en el vaso junto con el ajo, el pimiento choricero, los 25 g de aceite, la sal y la yema de huevo. Triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Compruebe que ha quedado bien triturado. De no ser así, programe otros 30 segundos a la misma velocidad.

10 Ponga una jarra sobre la tapa del vaso y pese el aceite de girasol. Seleccione la **vel 5** sin programar tiempo y vaya vertiendo el aceite sobre la tapa del vaso y con el cubilete puesto, para que caiga poco a poco. Vierta la *rouille* en un cuenco.

11 Sirva la sopa con el pescado acompañado de la *rouille* con las tostadas.

Besugo a la espalda



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 besugo (aprox. 2 kg) abierto por la mitad y sin espinas
100 - 120 g de aceite de oliva virgen extra
8 - 10 dientes de ajo laminados
2 pimientas de cayena
50 g de vinagre

1 **Precaliente el horno a 180°.**

2 Coloque el besugo en una fuente de horno, espolvoréelo con sal e introduzca en el horno durante 20 minutos aproximadamente. El tiempo dependerá del tamaño del besugo.

3 Mientas tanto, vierta en el vaso el aceite y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada los ajos y las pimientas de cayena y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

5 Cuando acabe el tiempo programado, añada el vinagre por el bocal.

6 Por último, vierta la ajada sobre el besugo y sirva.

Sugerencia: Puede utilizar esta ajada para cualquier pescado que prepare en el horno. También resulta deliciosa si rocía con ella unas patatas cocidas, agregándole un poco de pimentón.

Nota: Puede forrar la bandeja de horno con papel de aluminio.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, fuente de horno honda.

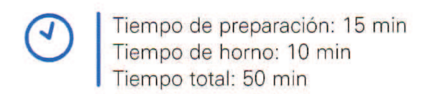


Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
492 kcal / 2057 kJ	2,71 g	40,66 g	35,02 g



Besugo con patatas panadera



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de patatas cortadas en láminas no muy finas
100 g de pimiento verde cortado en tiras
1 cucharadita de sal
½ cebolla cortada en juliana (100 g aprox.)
2 tomates maduros cortados en rodajas
1 besugo grande salpimentado, cortado en trozos, sin escamas ni vísceras
2 dientes de ajo
1 guindilla
1 limón cortado en rodajas
2 cucharadas de pan rallado
500 g de agua



1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y vierta el aceite en el vaso. Programe **4 min/Varoma/vel 1**.

2 Incorpore las patatas, los pimientos y la sal. Programe **13 min/Varoma/vel 1**.

3 **Retire la mariposa.** Vuelque las patatas con los pimientos en el cestillo, colocado sobre un bol para que escurra. Reserve el aceite.

4 Forre el recipiente Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido. Ponga dentro la cebolla y el tomate en capas. Coloque encima los trozos de besugo, los ajos, la guindilla y el limón y espolvoree el besugo con el pan rallado. Riegue el conjunto con el aceite reservado de las patatas.

5 Sin lavar el vaso, vierta el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel 1**.

6 **Precaliente el horno a 180°**.

7 Coloque las patatas y los pimientos del cestillo en una fuente refractaria. Distribuya por encima el contenido del recipiente Varoma y riegue con el caldo que queda. Introduzca en el horno y gratine durante 10 minutos o hasta que quede dorado. Sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: Papel de hornear, fuente de horno honda.

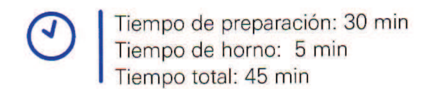
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
361 kcal / 1510 kJ	19 g	28 g	20 g

Besugo con patatas panadera →



Merluza a la koskera



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

300 g de fumet *de pescado*
4 rodajas de merluza gruesas, preferentemente de la parte cerrada (800 g aprox.)
2 dientes de ajo
40 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de harina
20 almejas
½ cucharadita de sal
4 espárragos blancos gruesos
2 huevos duros en gajos
Perejil fresco picado

1 Vierta en el vaso el *fumet* de pescado. Coloque los lomos de merluza en el recipiente Varoma untado con aceite de oliva y sitúelo en su posición. Programe **8 min/Varoma/vel 2**. Retire el recipiente Varoma y reserve tapado. Reserve también el líquido de cocción en un bol.

2 Ponga el ajo en el vaso y programe **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.

3 Agregue el aceite y programe **7 min/Varoma/vel 2**.

4 **Precaliente el horno a 180°**.

5 Agregue la harina al vaso y programe **2 min/Varoma/vel 2**.

6 Incorpore el líquido de cocción reservado y programe **7 min/100°/vel 2**.

7 Añada las almejas y programe **3 min/Varoma/↺/vel** 🥄. Retire la salsa y reserve las almejas dentro del vaso.

8 Coloque las rodajas de merluza en una fuente de barro y espolvoréelas con sal. Ponga las yemas de espárragos entre los lomos y vierta la salsa por encima de la merluza. Hornee durante 5 minutos.

9 Reparta sobre la fuente las almejas, los huevos duros y el perejil picado. Sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: Fuente de horno honda.

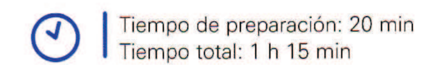
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
360 kcal / 1506 kJ	2,89 g	39,96 g	54,72 g

Merluza a la *koskera* →



Bonito encebollado



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

3 cebollas grandes cortadas en aros (600 g aprox.)
1 diente de ajo cortado en láminas
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta negra molida
1 - 2 rodajas de bonito salpimentado (800 g aprox.)
50 g de vino blanco
250 g de agua para el vapor

1 Ponga en el vaso las cebollas, el ajo, el aceite, la sal y la pimienta y programe **40 min/Varoma/↺/vel** 🥄.

2 Añada el vino y programe **5 min/Varoma/↺/vel** 🥄 sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol. Vuelque en un bol y reserve.

3 Introduzca la rodaja de bonito salpimentada en una bolsa de asar y añada la mitad de la cebolla reservada. Cierre la bolsa y colóquela en la bandeja del recipiente Varoma.

4 Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 2**. Abra la bolsa y compruebe que el bonito está a su gusto. Si considera que lo quiere más hecho, dele la vuelta a la bolsa y programe **3 min/Varoma/vel 2**. Sirva el bonito en una fuente sobre la cebolla reservada.

Accesorios útiles: Bolsa de asar.

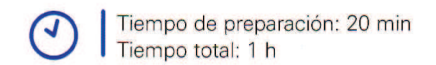
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
500 kcal / 2090 kJ	10,79 g	51,25 g	27,98 g

Bonito encebollado →



Dados de rape en salsa americana


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

16 gambones crudos
250 g de agua
100 g de vino blanco seco
100 g de puerro cortado en trozos (sólo la parte blanca)
80 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de harina
1 cucharadita de pimentón dulce
100 g de salsa de tomate o tomate frito
1 cucharadita de sal
600 g de rape sin piel ni espinas, cortado en dados y salpimentado
1 ramillete de cebollino para decorar
500 g de patatas peladas y cortadas en rodajas finas (opcional)

1. Pele los gambones y reserve los cuerpos. Ponga en el vaso las cáscaras y las cabezas, el agua y el vino. Programe **10 min/100°/vel 4.** Cuele el *fumet* con el cestillo y resérvelo. Lave bien el vaso y la tapa.

2. Ponga el puerro en el vaso y programe **4 seg/vel 5**.

3. Con la espátula, baje el ingrediente hacia el fondo del vaso, incorpore el aceite y programe **8 min/100°/vel 2**.

4. Añada el *fumet* reservado, la harina, el pimentón, la salsa de tomate y la sal. Programe **25 min/Varoma/vel 2**.

5. Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **2 min/vel progresiva 5-10**.

6. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, introduzca el rape y los gambones en el vaso y programe **6 min/100°/↺/vel 1**.

7. Sirva el rape y los gambones acompañados de la salsa, decorado con ramitas de cebollino.

Sugerencia: Si lo desea, puede situar en el paso 4 el recipiente Varoma en su posición con las patatas, para servir como guarnición.

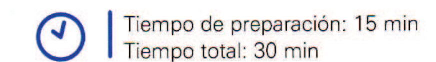
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
450 kcal / 1880 kJ	25,01 g	35,06 g	23,29 g

Dados de rape en salsa americana →



Dorada a la catalana



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

50 g de almendras tostadas
100 g de cebolla cortada en trozos
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva
2 doradas (de aprox. 450 g cada una) abiertas por la mitad, sin cabeza y salpimentadas
100 g de salsa de tomate
1 cucharadita de pimentón dulce
Unas hebras de azafrán
100 g de vino blanco
250 g de fumet *de pescado o de agua con 1/2 pastilla de caldo de pescado*
200 g de patatas peladas y cortadas en rodajas
1 cucharada de perejil fresco picado

1 Ponga en el vaso las almendras y programe **4 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y el ajo y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Incorpore el aceite y programe **8 min/Varoma/vel 3**. Mientras tanto, coloque las doradas en el recipiente Varoma y reserve.

4 Añada la almendra reservada, la salsa de tomate, el pimentón, el azafrán y el vino blanco. Programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

5 Incorpore el *fumet* y coloque el recipiente Varoma en su posición. Programe **15 min/Varoma/vel 2**.

6 Sirva las doradas espolvoreadas con perejil picado y acompañadas de la salsa y las patatas.

Sugerencia: Si lo desea, puede triturar la salsa **30 seg/vel progresiva 5-10**.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
691 kcal / 2893 kJ	15 g	27 g	54 g

Dorada a la catalana →



Calamares a la mallorquina ⏲ | Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 dientes de ajo
350 g de cebolla
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1500 g de calamar limpio y cortado en trozos
½ pastilla de caldo de pescado
30 g de pasas sin semilla
20 g de piñones
Pimienta negra molida
200 g de brandy

1 Ponga en el vaso los ajos y la cebolla y programe **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Vierta el aceite y programe **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la verdura reservada y programe **8 min/Varoma/⟲/vel 🥄**. Ponga el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique.

4 Incorpore el tomate y programe **8 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

5 Añada los calamares, ½ pastilla de caldo, las pasas, los piñones y la pimienta. Programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

6 Incorpore el *brandy* y programe **30 min/Varoma/⟲/velocidad 🥄**. Ponga el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique. Vierta en una fuente y sirva inmediatamente.

Variante: En lugar de calamares puede utilizar sepia.

Receta facilitada por Marga Puigserver.

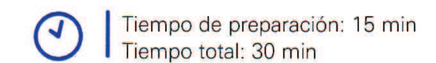
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
315 kcal / 1316 kJ	11,59 g	36,68 g	13,52 g

Calamares a la mallorquina →



Bacalao en salsa verde



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

4 lomos de bacalao desalado (fresco o congelado)
50 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de cebolla en cuartos
2 dientes de ajo
100 g de vino blanco
500 g de fumet *de pescado*
1 cucharadita de sal
1 cucharada de maicena (opcional)
2 cucharadas de perejil picado (sólo las hojas)
8 tomates cherry *para decorar*
4 - 8 ramitas de cebollino para decorar

1. Si utiliza bacalao congelado, colóquelo en un recipiente con rejilla y deje descongelar en el frigorífico con antelación suficiente. Disponga después los trozos de bacalao en el recipiente Varoma y reserve.

2. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y el ajo y programe **4 seg/vel 4**.

3. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Programe **7 min/100°/vel 1**.

4. Añada el vino blanco, el *fumet* y la sal. Programe **8 seg/vel 6**.

5. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con el bacalao y programe **20 min/Varoma/vel 4**. Retire el recipiente Varoma y reserve.

6. Si desea la salsa más ligada, añada una cucharada de maicena disuelta en un poco de agua fría y programe **2 min/Varoma/vel 2**.

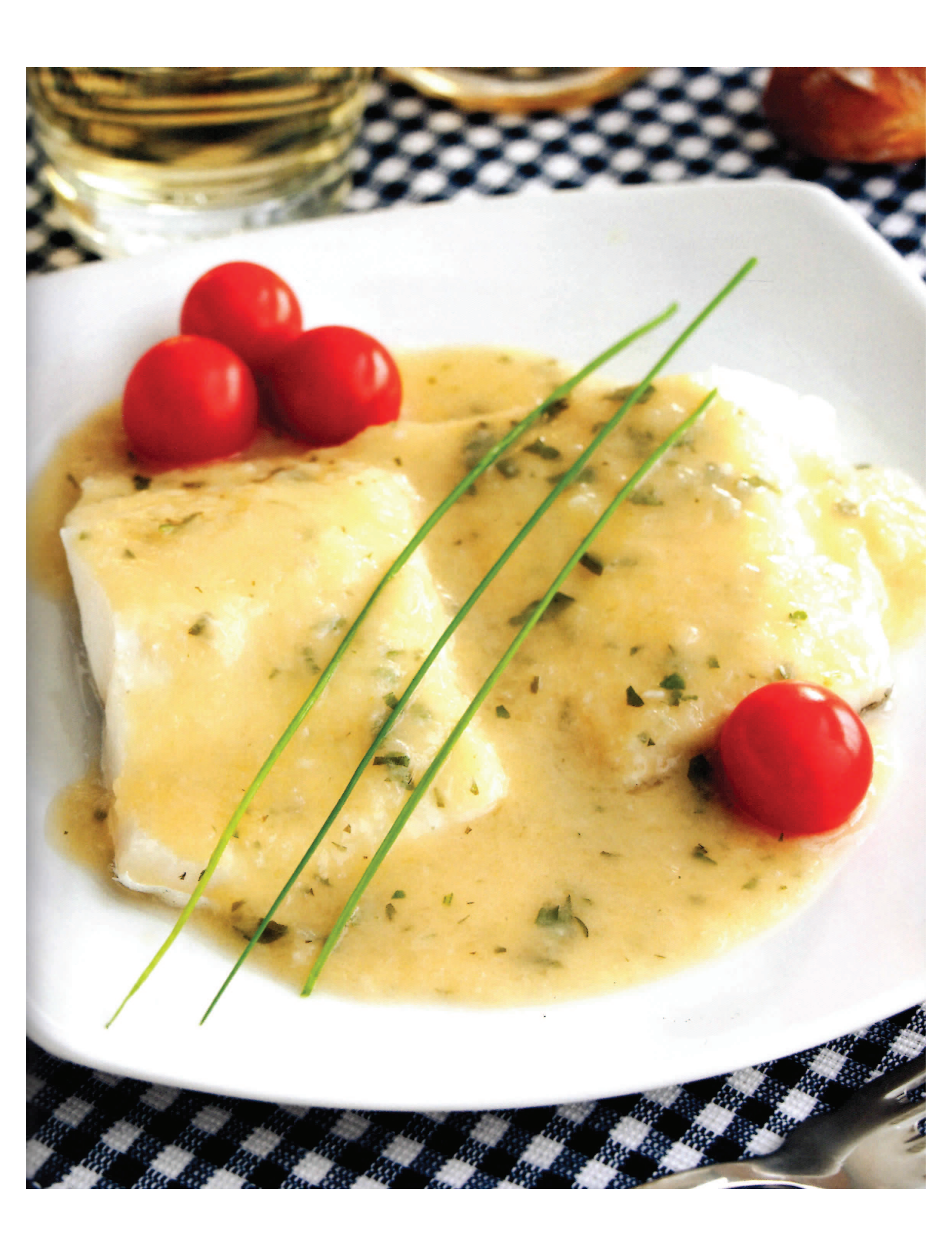
7. Añada el perejil y programe **10 seg/vel 2**.

8. Disponga en una fuente los lomos de bacalao con la piel hacia abajo y vierta la salsa por encima de forma que queden cubiertos. Decore con tomatitos *cherry* y unas ramitas de cebollino.

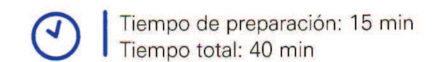
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
368 kcal / 1540 kJ	9,4 g	36,2 g	18,4 g

Bacalao en salsa verde →



Rape al albariño



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 dientes de ajo
100 g de cebolla cortada en cuartos
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino albariño
8 patatas pequeñas y peladas (aprox. 30 g c/u)
200 g de caldo de pescado
400 g de lomos de rape sin piel ni hueso (4 trozos)
8 almejas
4 langostinos
1 cucharadita de maicena disuelta en 1/2 cubilete de agua
50 g de guisantes congelados
1 cucharada de perejil fresco picado

1 Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el aceite. Programe **2 seg/vel 5**.

2 A continuación, sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el vino y programe **2 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

4 Incorpore el caldo. Coloque las patatas en el cestillo, introdúzcalo en el vaso y programe **10 min/Varoma/ vel 1**.

5 Ponga el rape, las almejas y los langostinos en el recipiente Varoma y los guisantes en la bandeja. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

6 Transcurrido este tiempo, retire el recipiente Varoma y el cestillo, añada al vaso la maicena y programe **1 min/Varoma/vel 1**.

7 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

8 Coloque el rape, las almejas, los langostinos, los guisantes y las patatas en una bandeja, vierta por encima la salsa, espolvoree con perejil picado y sirva.

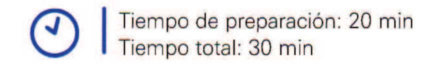
Receta facilitada por el chef Alejandro Taboada.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
260 kcal / 1087 kJ	13,05 g	21,07 g	13,4 g



Raya con mantequilla al estragón



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de raya en trozos grandes salpimentados
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
1 - 2 ramitas de perejil fresco
400 g de agua
100 g de mantequilla
1 cucharadita de estragón fresco (sólo las hojas)
1 cucharada de alcaparras
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta blanca molida
100 g de cerveza

1 Ponga los trozos de pescado en una bolsa de asar junto con el aceite y el perejil. Cierre bien la bolsa y colóquela en el recipiente Varoma.

2 Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Levante la tapa hacia el lado opuesto a usted, dele la vuelta a la bolsa y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Retire el recipiente Varoma y deseche el agua del vaso. Vierta la mantequilla, el estragón, las alcaparras, la sal y la pimienta y programe **5 min/Varoma/vel 2**.

4 Añada la cerveza y programe **3 min/Varoma/vel 2** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

5 Vuelque el contenido de la bolsa de asar en una fuente, limpie los trozos de raya de espinas, piel y cartílagos, vierta la salsa de mantequilla sobre la raya y sirva.

Accesorios útiles: Bolsa de asar.

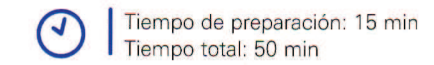
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
237 kcal / 992 kJ	0,22 g	22,19 g	16,4 g

Rape en salsa de almendras →



Chipirones rellenos



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

300 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
100 g de brandy
100 g de tomate triturado
1 cucharada de tomate concentrado
½ pastilla de caldo de pescado
1 trozo pequeño de guindilla (opcional)
20 chipirones rellenos

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite y programe **3 seg/vel 5**.

2 Añada el pimentón y la sal y sofría **15 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el *brandy* y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

4 Añada el tomate triturado, el tomate concentrado, 1/2 pastilla de caldo y la guindilla. Coloque los chipirones en el cestillo, introdúzcalo en el vaso y programe **30 min/100°/vel 4**.

5 Retire el cestillo del vaso y coloque los chipirones en una fuente. Triture la salsa **1 min/vel progresiva 5-10**.

6 Programe **15 min/Varoma/vel 2** para reducir la salsa. Coloque el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique.

Sugerencia: Acompañe los chipirones con arroz blanco.

Nota: Si en lugar de comprar los chipirones rellenos los prepara usted mismo, tenga en cuenta que soltarán mucho menos líquido, por lo que el tiempo para reducir la salsa será inferior.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
248 kcal / 1035 kJ	8,99 g	21,08 g	14,15 g

Chipirones rellenos →



Milhojas de dorada con verduras al vapor sobre crema de setas

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

20 g de setas deshidratadas o 100 g de setas frescas variadas
200 g de agua caliente
½ calabacín con piel, en rodajas
½ berenjena con piel, en rodajas
4 rodajas de calabaza pelada
4 filetes de dorada
150 g de cebolla cortada en cuartos
1 puerro cortado en rodajas
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vino oloroso seco
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta blanca molida
100 g de nata líquida
4 ramitas de perejil fresco picado (sólo las hojas)
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

1. Hidrate las setas en el agua caliente durante 15 minutos. Coloque en el recipiente Varoma el calabacín, la berenjena, la calabaza y los filetes de dorada. Tape y reserve.
2. Mientras tanto, ponga en el vaso la cebolla, el puerro y el aceite. Programe **5 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
3. A continuación, programe **5 min/100º/vel 1**.
4. Incorpore al vaso las setas (reserve el agua de remojo) y el vino oloroso. Programe **3 min/Varoma/vel 1**.
5. Triture durante **30 seg/vel progresiva 5-10**.
6. Añada la sal, la pimienta, la nata y el agua de remojo reservada. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con las verduras y el pescado. Programe **20 min/Varoma/vel 2**.
7. Vierta en el fondo del plato un poco de la crema de setas. Coloque rodajas de verdura intercaladas con trozos de pescado. Espolvoree con perejil y riegue con un poco de aceite.

Sugerencia: Para sujetar los milhojas puede utilizar unos espagueti fritos atravesados perpendicularmente.

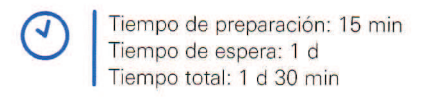
Receta facilitada por el Chef Manuel Ojeda.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
456 kcal / 1907 kJ	10,6 g	22,4 g	35,8 g



Rape al pesto de tomate seco



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 1 d
Tiempo total: 1 d 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

80 g de tomate deshidratado (previamente hidratado durante 24 horas)
4 - 5 ramitas de albahaca (sólo las hojas)
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de sal
4 lonchas de jamón serrano
1 cola de rape en 4 lomos, sin piel (aprox.120g c/u)
200 g de agua
400 g de patatas (para cocer) peladas y troceadas
½ cucharadita de sal
50 g de leche caliente
1 pellizco de pimienta negra recién molida
1 pellizco de nuez moscada molida
25 g de mantequilla
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de caramelo líquido



1 Ponga en el vaso los tomates hidratados y escurridos, las hojas de albahaca (reserve algunas para decorar), el aceite y la sal. Programe **10 seg/vel 5**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y programe **20 seg/vel 4**. Retire el pesto del vaso y reserve.

3 Corte 4 cuadrados de papel de horno o de aluminio (de 25x25 cm) y coloque en el centro de cada uno 1 loncha de jamón serrano. Distribuya el pesto sobre las lonchas de jamón y coloque encima el lomo de rape. Envuelva el rape con el jamón y cierre los paquetes formando 4 papillotes. Colóquelos en la bandeja y el recipiente Varoma y reserve.

4 Aclare el vaso, vierta el agua, las patatas y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire el recipiente Varoma. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada la leche, la pimienta, la nuez moscada y la mantequilla y programe **30 seg/vel 3 ½**.

6 En un cuenco pequeño, mezcle el vinagre balsámico con el caramelo. Sirva el rape cortado en rodajas acompañado con el puré de patatas. Decore con las hojas de albahaca y riegue con un hilo de la mezcla de balsámico y caramelo.

Sugerencia: Puede utilizar tomates en aceite, en este caso no tendrá que hidratarlos. Sólo debe sustituir el aceite de oliva virgen extra por el propio aceite de los tomates.

Variante: Puede reemplazar el rape por lomos de merluza u otro pescado blanco.

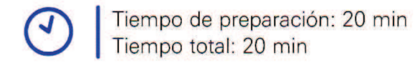
Accesorios útiles: Papel de hornear.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
359 kcal / 1501 kJ	18,06 g	28,86 g	19,05 g



Filetes de gallo al vapor con aceite de romero y espinacas crujientes



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Aceite de romero
1 ramita de romero fresco (sólo las hojas)
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de mostaza
El zumo de 1 limón

Gallo al vapor
4 filetes de gallo (aprox. 130 g c/u)
200 g de agua

Espinacas crujientes
Aceite de oliva virgen extra (para freír)
200 g de hojas frescas de espinaca limpias y secas
Escamas de sal

1 Ponga el romero en el vaso y tritúrelo **10 seg/vel 10**.

2 Añada el aceite, la mostaza y el zumo de limón y programe **20 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso ponga el agua y programe **4 min/Varoma/vel 1**.

4 Unte con aceite la bandeja Varoma y coloque los filetes de gallo. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

5 Mientras tanto, fría las hojas de espinacas en aceite muy caliente y escúrralas sobre papel de cocina.

6 Disponga las espinacas en el fondo de 4 platos, coloque sobre ellas los filetes de lenguado, espolvoréelos con las escamas de sal y riegue con el aceite de romero. Sirva inmediatamente.

Variante: Puede reemplazar el gallo por lenguado.

Accesorios útiles: Sartén honda (para freír).

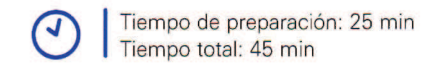
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
340 kcal / 1420 kJ	0,99 g	17,73 g	29,14 g

Filetes de gallo al vapor con aceite de romero y espinacas crujientes →



Lenguado relleno de mousse de gambas



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Lenguado relleno de *mousse* de gambas
100 g de gambas crudas peladas
10 g de mantequilla
80 g de nata líquida
1 pellizco de guindilla en polvo
1 cucharada de tomate concentrado
8 filetes de lenguado salpimentados

Salsa de naranja
100 g de vino blanco seco
100 g de agua
1 naranja de zumo pelada, sin nada de parte blanca ni semillas, cortada en trozos
100 g de zumo de naranja
100 g de mantequilla en trozos
2 yemas de huevo
Sal
Pimienta negra molida

1 Ponga en el vaso las gambas, la mantequilla, la nata, la guindilla y el tomate concentrado. Programe **10 seg/vel 5**.

2 Sobre un cuadrado de film transparente (40x40cm aprox.) coloque 4 filetes de lenguado. Distribuya sobre los mismos la *mousse* de gambas y cubra con los otros 4 filetes. Enrolle con la ayuda del film transparente procurando que no quede aire. Haga rodar el rulo sobre la encimera y cierre los extremos como si fuera un caramelo. Coloque el rollo en el recipiente Varoma y reserve.

3 Sin lavar el vaso, vierta el vino, el agua, la naranja, el zumo de naranja y 20 g de mantequilla. Programe **10 seg/vel 6**.

4 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire el rollo del recipiente Varoma y pínchelo para que suelte el líquido.

5 Añada al vaso los 80 g de mantequilla restantes, las yemas de huevo, la sal y la pimienta. Programe **4 min/100º/vel 4**.

6 Retire el film transparente del pescado, coloque el pescado en una fuente, córtelo en rodajas y riegue con la salsa de naranja.

Accesorios útiles: Film transparente.

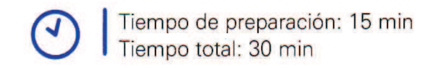
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
499 kcal / 2086 kJ	4,99 g	39,2 g	35,67 g

Lenguado relleno de *mousse* de gambas →



Rape en salsa de almendras



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

150 g de cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
2 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
70 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vino blanco
15 g de almendras laminadas y tostadas o de almendras troceadas y tostadas
200 g de agua
500 g de colas de rape en rodajas de 4 cm aprox. y salpimentadas
1 cucharadita de maicena
2 huevos duros
1 cucharada de perejil fresco picado

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el perejil y el aceite y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el vino y programe **2 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

4 Incorpore las almendras y el agua. Coloque el rape en el cestillo e introdúzcalo en el vaso. **Programe 14 min/Varoma/vel 1**. Mientras tanto, disuelva en un vaso la maicena con medio cubilete de agua fría.

5 Retire el cestillo y coloque el rape en una fuente. Añada al vaso la maicena disuelta y programe **1 min/Varoma/vel 2**. Vierta la salsa sobre el pescado y decore con los huevos duros troceados y el perejil picado. Sirva inmediatamente.

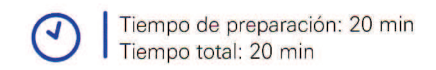
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
320 kcal / 1336 kJ	5,99 g	21,32 g	23,38 g

Rape en salsa de almendras →



Lomos de lubina con crema de boletus



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 chalota (aprox. 40 g)
1 tarro de boletus *confitados (de 250 g neto)*
1 cucharadita de mantequilla
150 g de nata líquida
1 pellizco de pimienta molida
1 lubina (aprox. 1 kg) limpia y cortada en 4 lomos con piel (180 g c/u)
Sal
200 g de boletus *frescos laminados*
Aceite de oliva para untar la sartén

1 Ponga en el vaso la chalota y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Añada el aceite de los *boletus* confitados (aprox. 40-50 g) y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore los *boletus* y la mantequilla y programe **1 min/Varoma/ vel 1**.

4 Añada la nata y la pimienta y programe **3 min/90°/vel 2**.

5 Mientras tanto, dore los *boletus* laminados en una sartén muy caliente, untada con aceite. Retire y reserve.

6 En la misma sartén, marque los lomos de lubina espolvoreados con sal (durante 3 minutos aprox. por el lado de la piel y 2 minutos por el otro lado).

7 Triture los *boletus* **30 seg/ vel progresiva 5-10**.

8 Sirva los lomos de lubina con los *boletus* laminados y la crema de *boletus*.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

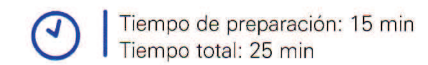
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
321 kcal / 1342 kJ	15,65 g	35,22 g	13,07 g

Lomos de lubina con crema de *boletus* →



Pez espada a la cerveza



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de cebolla cortada en cuartos
1 - 2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de tomate triturado (natural o en conserva)
150 g de cerveza rubia
1 hoja de laurel
1 pellizco de sal
500 g de filetes de pez espada salpimentados (en 3 ó 4 trozos)
1 pellizco de pimienta blanca molida
Perejil picado (para espolvorear)

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite. Programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Sofría **8 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el tomate y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore la cerveza, el laurel y la sal. Coloque el pescado en el recipiente Varoma, póngalo en su posición y programe **8 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire el recipiente Varoma, deje que baje un poco la temperatura, retire la hoja de laurel y triture **20 seg/vel progresiva 5-10**.

6 Sirva el pescado con la salsa y espolvoree con perejil picado.

Sugerencia: Puede acompañar el pescado con hortalizas al vapor o arroz blanco cocido.

Variante: Si prefiere la salsa más espesa, después de triturarla en el paso 5, programe **5 min/Varoma/vel 1**.

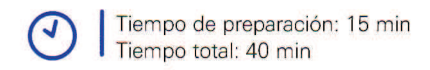
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
267 kcal / 1114 kJ	3,35 g	23,25 g	17,78 g

Pez espada a la cerveza →



Merluza rellena de caviar de oricios



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Bombones de merluza
4 lomos de merluza sin piel
Sal
½ manzana pelada y cortada en 2 ó 3 trozos
1 lata de caviar de oricios (erizos de mar)
30 g de aceite de oliva virgen extra

Salsa de cava y manzana
20 g de aceite de oliva virgen extra
6 - 8 hojas de perejil fresco
½ manzana pelada y cortada en 2 ó 3 trozos
150 g de cava
1 cucharada de maicena
200 g de caldo de pescado

1 Corte los lomos de merluza por la mitad y abra cada trozo en 2 mitades, obteniendo así 16 filetes pequeños. Aplástelos ligeramente, espolvoréelos con sal y reserve.

2 Ponga en el vaso la manzana y el caviar de oricios y programe **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Distribuya la mezcla del vaso sobre la mitad del pescado y cubra con la otra mitad presionándolos ligeramente. Coloque los bombones de merluza en el recipiente y la bandeja Varoma previamente untados con aceite. Reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga el aceite, el perejil y la manzana y programe **3 seg/vel 5**.

5 Añada el cava y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

6 Incorpore la maicena y el caldo de pescado, coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**.

7 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que el pescado está hecho. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

8 Coloque con cuidado los bombones de merluza en una fuente. Triture la salsa **30 seg/vel progresiva 5-10** y vierta sobre el pescado. Sirva inmediatamente.

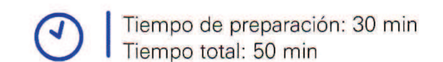
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
229 kcal / 959 kJ	12 g	20,5 g	10 g

Bombones de merluza y caviar de oricios →



Merluza a la sidra



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

250 g de almejas
6 rodajas de merluza espolvoreadas con sal
El zumo de 1/2 limón
20 g de almendras crudas sin piel
2 dientes de ajo
2 - 3 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
1 huevo duro (separada la clara de la yema)
40 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de cebolla cortada en cuartos
250 g de sidra natural
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de maicena (disuelta en 1/2 cubilete de agua fría)

1 Pongá las almejas en un bol con agua y sal para que suelten la arena. Deje en remojo durante 20-30 minutos.

2 Pincele el recipiente Varoma con aceite, coloque las rodajas de merluza y rocíelas con el zumo de limón. Tape y reserve.

3 Ponga en el vaso las almendras, el ajo y el perejil y triture **5 seg/vel 7**.

4 Añada la yema (reserve la clara) y programe **2 seg/vel 4**. Retire la picada del vaso y reserve.

5 Sin lavar el vaso, ponga el aceite y la cebolla y trocee **3 seg/vel 5**.

6 Sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

7 Incorpore la picada reservada, la sidra y la sal. Aclare muy bien las almejas, póngalas en el cestillo e introdúzcalo en el vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 2**.

8 Coloque la merluza y las almejas en una fuente. Añada al vaso la maicena y programe **1 min/Varoma/vel 4**.

9 Vierta la salsa sobre las almejas y la merluza y decore con la clara de huevo rallada. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si lo desea, puede acompañar el pescado con unas verduritas al vapor.

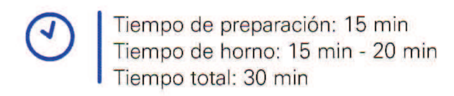
Receta facilitada por Beatriz Dávila Riolobos.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
221 kcal / 923 kJ	3,93 g	23,99 g	12 g



Bacalao fresco con crema de huevo



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 15 min - 20 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de cebolla en cuartos
200 g de pimiento verde en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
1000 g de filetes de bacalao salpimentados
4 huevos
2 cucharadas de pan rallado
100 g de leche
50 g de queso mozzarella
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta molida

1 **Precaliente el horno a 200º**.

2 Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento y el aceite y programe **3 seg/vel 4**.

3 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofría **8 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 Distribuya el sofrito en una fuente de horno de 25x40 cm aproximadamente y coloque encima los filetes de bacalao.

5 Sin lavar el vaso, ponga los huevos, el pan rallado, la leche, la *mozzarella*, la sal y la pimienta. Mezcle **30 seg/vel 4**.

6 Vierta la mezcla sobre el pescado y hornee durante 15-20 minutos, hasta que esté dorado. Sirva inmediatamente.

Variante: Puede hacer la receta con otro pescado blanco: merluza, perca, etc.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, fuente de horno de 25x40 cm.

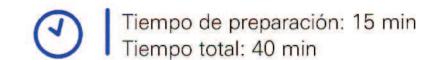
Receta facilitada por Vicenta López Herrera.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
334 kcal / 1394 kJ	6,67 g	38,14 g	17,14 g



Caldereta de dorada



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de mejillones limpios
800 g de dorada en rodajas y salpimentada
2 ñoras sin semillas o 2 pimientos choriceros
100 g de cebolla cortada en trozos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de tomates maduros troceados o de tomate triturado en conserva
1 sobre de azafrán
½ cucharadita de pimentón picante
150 g de vino blanco seco
200 g de caldo de pescado o de agua con 1/2 pastilla de caldo de pescado
500 g de patatas chascadas
1 pellizco de pimienta molida
1 cucharada de perejil picado

1 Coloque los mejillones en el recipiente Varoma y la dorada en la bandeja Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso las ñoras y triture **6 seg/vel 7**.

3 Añada la cebolla y el ajo y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4 Incorpore el aceite y sofría **8 min/Varoma/vel 2**.

5 Añada el tomate, el azafrán, el pimentón, el vino y el caldo. Coloque las patatas en el cestillo e introdúzcalo dentro del vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**.

6 Retire el recipiente Varoma. Compruebe el punto de cocción de las patatas y, si hiciera falta, programe **5 min/100°/vel 2**.

7 Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo. Triture la salsa durante **10 seg/vel 7**.

8 Coloque la dorada en una cazuela de barro, añada las patatas y los mejillones (retire la valva que no tenga mejillón), bañe con la salsa, espolvoree con el perejil y sirva.

Accesorios útiles: Cazuela grande de barro.

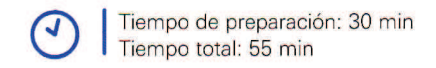
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
381 kcal / 1591 kJ	23,83 g	38,76 g	14,46 g

Caldereta de dorada →



Ragú de salmón en salsa de alcaparras



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de salmón cortado en dados (sin piel ni espinas) y salpimentado
500 g de patata pelada y cortada en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 chalotas partidas por la mitad
1 diente de ajo
200 g de vino blanco
400 g de agua
2 cucharadas de alcaparras
2 cucharadas de perejil picado

1 Coloque los dados de salmón en la bandeja Varoma previamente untada en aceite, y las patatas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso el aceite, las chalotas y el ajo y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 A continuación, sofría **5 min/100°/vel 1**.

4 Añada el vino y programe **5 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.

5 Incorpore el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **25 min/Varoma/vel 1**.

6 Retire el recipiente Varoma y coloque el salmón con las patatas en una fuente.

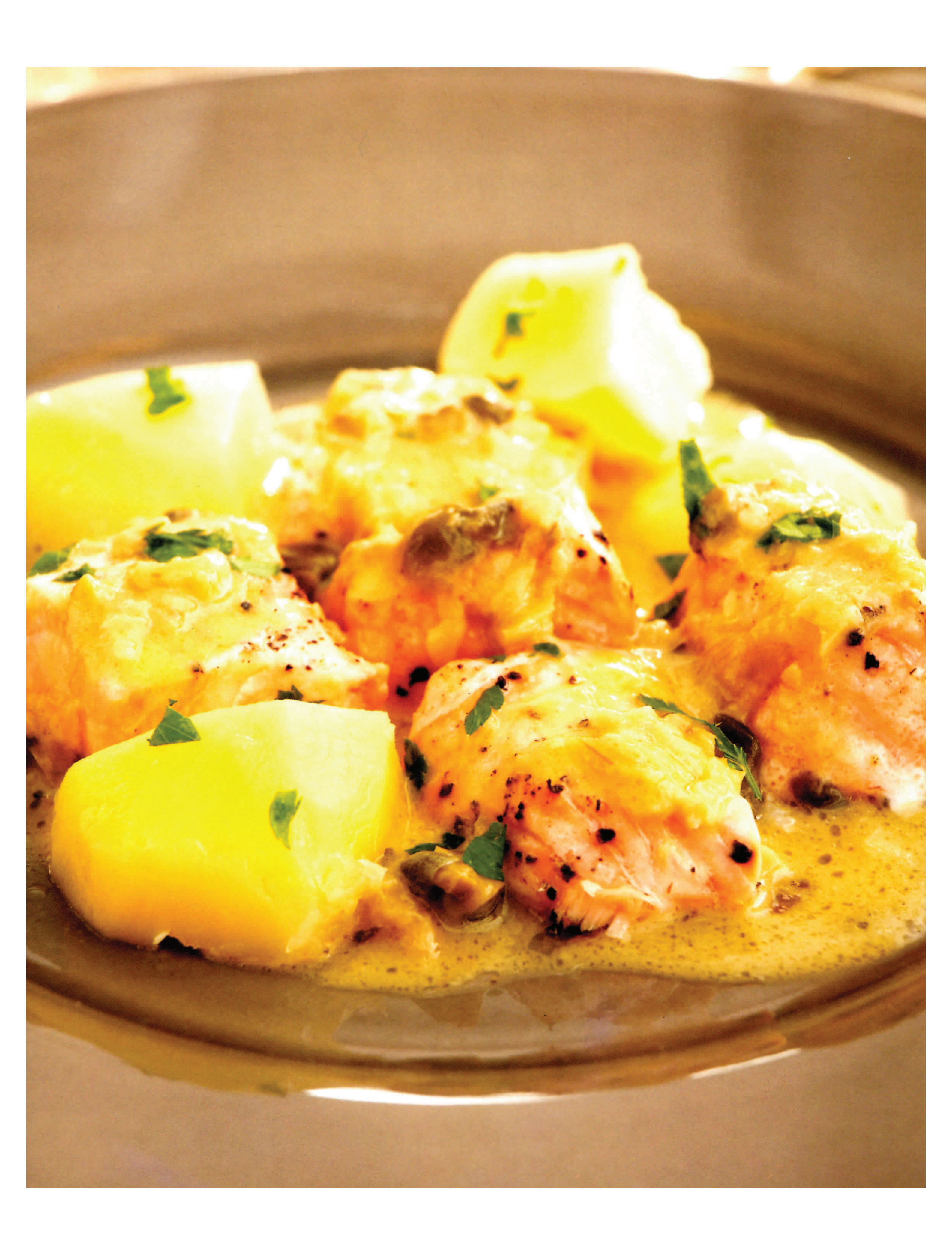
7 Agregue al vaso las alcaparras y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

8 Vierta la salsa sobre el salmón y espolvoree con el perejil. Sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
440 kcal / 1839 kJ	23,16 g	28,45 g	25,94 g

Ragú de salmón en salsa de alcaparras →



Mero con compota de tomate y vinagreta de almendras

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Vinagreta de almendras
25 g de almendras peladas y tostadas
25 g de cebolleta
1 cucharada de cebollino fresco picado
25 g de huevas de salmón
50 g de aceite de oliva virgen extra
15 g de vinagre

Resto
4 lomos de mero sin espinas, salpimentados (150 g c/u)
4 tomates maduros pelados (500 g aprox.) y cortados en trozos
50 g de azúcar
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta blanca molida

1 Ponga las almendras en el vaso y programe **3 seg/vel 5**. Vuelque en un bol y reserve.

2 A continuación, introduzca la cebolleta y programe **2 seg/vel 5**. Incorpore la cebolleta al bol con las almendras reservadas y añada el cebollino, las huevas de salmón, el aceite y el vinagre. Mezcle bien todos los ingredientes con la espátula y reserve.

3 Coloque los lomos de mero en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

4 Ponga en el vaso los tomates, el azúcar, el aceite, la sal y la pimienta. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire el recipiente Varoma. En lugar del cubilete, coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación y programe **5 min/Varoma/1**.

6 Sirva los lomos de mero sobre una base de compota de tomate y riegue con la vinagreta.

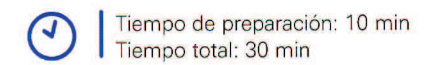
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
418 kcal / 1746 kJ	17,66 g	26,82 g	26,57 g

Mero con compota de tomate y vinagreta de almendras →



Filete de perca con tomate y habas



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

40 g de cebolla cortada en trozos
30 g de aceite de oliva
300 g de habas frescas o congeladas
200 g de salsa de tomate o de tomate frito con 100 g de agua
400 g de perca en filetes pequeños, salpimentados

1 Ponga la cebolla y el aceite en el vaso y programe **5 seg/vel 7**.

2 Añada las habas y la salsa de tomate y programe **10 min/100°/↺/vel 1**.

3 Coloque los filetes de perca en el recipiente Varoma, sitúelo en su posición y programe **10 min/Varoma/↺/vel 1**.

4 Coloque el pescado en una fuente y sirva con las habas.

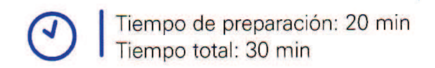
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
230 kcal / 963 kJ	13 g	24 g	9 g

Filete de perca con tomate y habas →



Rodaballo al vapor con salsa holandesa



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Rodaballo y verduras
500 g de agua
1 cucharadita de sal
3 - 4 patatas medianas cortadas en cuatro y talladas
2 zanahorias cortadas en diagonal en rodajas de 1/2 cm
1 brócoli pequeño en ramilletes espolvoreados con sal
Aceite de oliva
2 filetes de rodaballo (aprox. 750 g) salpimentados

Salsa holandesa
250 g de mantequilla en trozos
50 g de agua
20 g de zumo de limón
3 yemas de huevo
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta negra recién molida

Rodaballo y verduras

1 Vierta el agua en el vaso, añada la sal e introduzca el cestillo con las patatas y las zanahorias. Ponga el brócoli en el recipiente Varoma, sitúelo en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 2**.

2 Coloque los filetes de rodaballo en la bandeja Varoma previamente pincelada con aceite y sitúela sobre el brócoli dentro del recipiente Varoma. Colóquelo en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 2**. Retire el recipiente Varoma y el cestillo con las verduras y deseche el agua del vaso.

Salsa holandesa

3 En el vaso limpio, ponga la mantequilla y programe **2 min/100°/vel 2**. Retire y reserve.

4 Incorpore el agua, el zumo de limón, las yemas, la sal y la pimienta. Programe **2 min/100°/vel 4**.

5 Vaya añadiendo la mantequilla fundida lentamente sobre la tapa (con el cubilete puesto) a **vel 4** sin programar tiempo. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

6 A continuación, mezcle **20 seg/vel 4**.

7 Vierta la mitad de la salsa sobre el pescado y la verdura y la otra mitad en una salsera. Sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
544 kcal / 2275 kJ	21,35 g	42,23 g	32,14 g



Mero al vapor con salsa de puerros y aceite de perejil

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

6 hojas de acelga frescas y limpias, sin la nervadura central
6 lomos de mero (150g c/u aprox.) limpios de piel y espinas y salpimentados
500 g de agua
100 g de aceite de oliva virgen extra
6 - 8 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
50 g de mantequilla
200 g de puerro en rodajas (sólo la parte blanca)
200 g de nata
Sal
Pimienta negra molida

1 Escalde las hojas de acelga 2 minutos en agua hirviendo. Sáquelas y métalas en un recipiente con agua muy fría y con unos cubitos de hielo durante unos minutos para que no pierdan color. Escúrralas.

2 Envuelva cada lomo de mero con las hojas de acelga y coloque los paquetitos en el recipiente Varoma. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **18 min/Varoma/vel 2**. Cuando acabe el tiempo programado, reserve los paquetitos en el recipiente Varoma y deseche el agua del vaso.

3 Ponga en el vaso el aceite y el perejil y programe **10 seg/vel 10**. Con la espátula, baje el perejil hacia el fondo del vaso. Vuelva a programar **15 seg/vel 10** (tiene que quedar un aceite denso). Retire del vaso y reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla y los puerros y trocee **4 seg/vel 5**.

5 A continuación, programe **10 min/Varoma/vel 1**.

6 Añada la nata, la sal y la pimienta. Programe **10 seg/vel 7** y seguidamente **10 min/90°/vel 1**.

7 Sirva el mero con la salsa de puerros y vierta encima de cada porción una cucharada de aceite de perejil.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
402 kcal / 1680 kJ	1,8 g	25,05 g	32,73 g

Mero al vapor con salsa de puerros y aceite de perejil →



Rollitos de lenguado con piperrada

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Rollitos de lenguado
30 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de vinagre balsámico de Módena
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta molida
4 filetes de lenguado (aprox. 150 g c/u)

Piperrada
30 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo laminados
1 pimiento morrón cortado en tiras finas

1 En un cuenco pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta y reserve. Enrolle los filetes de lenguado y atraviéselos con un palillo de brocheta o similar. Coloque un cuadrado de papel de horno en el cestillo y ponga los rollitos dentro. Riegue con la mezcla reservada.

2 Prepare la piperrada. Ponga el aceite en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el ajo y sofría 1**0 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore el pimiento, introduzca el cestillo dentro del vaso y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire el cestillo, vierta la piperrada en una fuente y coloque encima los rollitos de lenguado. Riegue con el líquido del cestillo y sirva.

Accesorios útiles: Papel de horno, palillos de brocheta.

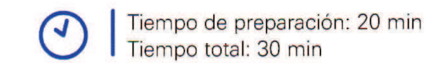
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
259 kcal / 1084 kJ	1,4 g	25,06 g	16,98 g

Rollitos de lenguado con piperrada →



Congrio al azafrán


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 dientes de ajo
100 g de cebolleta cortada en cuartos
100 g de pimiento verde en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de harina (10g)
150 g de tomate maduro cortado en dados
Unas hebras de azafrán
120 g de vino blanco
1 cucharadita de sal
200 g de fumet *de pescado*
800 g de congrio cortado en dados de 4 cm sin piel ni espinas, salpimentado
1 cucharadita de perejil fresco picado

1 Pongá los ajos, la cebolleta, el pimiento y el aceite en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.

2 A continuación, programe **7 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la harina alrededor de las cuchillas y programe **1 min/100°/vel 1**.

4 Agregue el tomate, el azafrán, el vino y la sal y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

5 Incorpore el *fumet* de pescado y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

6 Añada el congrio y programe **5 min/100°/↺/vel 🥄**.

7 Sirva el pescado en una fuente o emplatado directamente, acompañado con la salsa y espolvoreado con perejil picado.

Sugerencia: Al comprar el congrio, pida que sea de la parte superior (entre la cabeza y la mitad del cuerpo), ya que tiene menos espinas que la parte de la cola.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
296 kcal / 1236 kJ	14,79 g	29,35 g	29,33 g

Congrio al azafrán →



Índice temático

Índice alfabético



Lo mejor de nosotros para su familia

Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix®, pregunte a su presentador/a.



Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®





